生命科學系列著作

普賢上師言教

——著名生命學家潘麟先生講授大圓滿前行

潘 麟 著



《普賢上師言教》作者
晉美·嘉威紐固尊者 （1765—1843）
（又名如來芽尊者）



《普賢上師言教》記錄者
華智・晉美・確吉旺波尊者 （1808—1887）
（又名巴楚仁波切、巴珠仁波切）



圖 1 如來芽尊者與華智仁波切閉關洞（哲格普貢閉關洞）

註：1804 年，在上師晉美林巴尊者的指示下，如來芽尊者打算回故鄉石渠找到蓮師預言的一個叫「察瑪隆」的聖地，弘揚大圓滿隆欽心髓。尊者初到石渠時，正是夏天，牧民都遷到別的草域去了，要到秋天才回來。面對著一片空闊的大草原，尊者連個問路的人也找不到。

因爲暫時找不到察瑪隆，他就先在這個叫「哲格普貢」（也譯作「紮卡浦」）的修行洞（圖 1）安頓下來，在裡面閉關修行。幾個月後，念青・唐古拉山神受晉美林巴尊者之命現身，將如來芽尊者引領至察瑪隆——蓮師預言之地，也即紮嘉寺舊址。此後，尊者就在察瑪隆定居下來，並閉關了二十一年，閉關的同時一邊傳授大圓滿。後華智仁波切來到察瑪隆追隨尊者修行，在察瑪隆聆聽了二十五遍大圓滿前行引導的講解。後來，華智仁波切就是憑著聽了這二十五遍的記憶，將大圓滿前行寫成文字，此即《普賢上師言教》的由來。

此前尊者閉關的這個山洞位於巴格瑪尼牆和察瑪隆之間，後來被稱爲「如來芽尊者閉關洞」（「哲格普貢閉關洞」或曰「紮卡浦閉關洞」）。繼尊者之後，華智仁波切等數位成就者也曾在此修行，並獲得證悟（左上側爲如來芽尊者閉關洞，右下側爲華智仁波切閉關洞）。現在這個地方周邊建有多個閉關洞，供修行人閉關。



圖 2 本書作者潘麟先生攝於如來芽尊者閉關洞前



圖 3 閉關洞近照



圖 4 閉關洞左下方的閉關中心



圖 5 閉關洞左下方的閉關中心



圖 6 周邊閉關洞



圖 7 本書作者潘麟先生攝於如來芽尊者閉關洞前



圖 8 聖地全景

作者簡介

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，教育家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展；以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》《明點》《茶道》《陽明新學》《聖賢的教誨——〈弟子規〉精講》《外王之道——〈孝經〉詮釋》《生命的洞見》《上師相應法——著名生命學家潘麟先生講授〈事師五十頌〉》等，部分著作被譯成英、俄等文字在國外出版，並撰有各類學術論文近百篇。



本書作者 潘麟先生

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

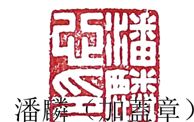
如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。



潘麟（加蓋章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

目 錄

序 言……………………………………………………………/001
講解《普賢上師言教》之目的………………………/005
《普賢上師言教》作者及創作背景…………………/009
何謂「普賢上師言教」………………………………/013
何謂「大圓滿隆欽寧提前行引導文」………………/016
「開經偈」釋義…………………………………………/024
第一篇　共同外前行……………………………………/074
第一章　暇滿難得………………………………………/075
第二章　壽命無常………………………………………/126
第三章　輪迴過患………………………………………/146
第四章　業力因果………………………………………/151
第五章　解脫功德………………………………………/177
第六章　依止上師………………………………………/179
第二篇　不共內前行……………………………………/185
第一章　皈依……………………………………………/186
第二章　發殊勝菩提心…………………………………/205
第三章　念修金剛薩埵…………………………………/209
第四章　積纍資糧………………………………………/222
第五章　上師瑜伽………………………………………/240

序言

《普賢上師言教》是一本佛法的基礎論典，是人們實現一生成佛的保障。這些言教是從普賢王如來開始，一代一代傳到兩百多年前的如來芽尊者處，再由如來芽尊者口傳、巴楚仁波切（華智仁波切）記錄成文字，之後傳承至今。自誕生那一天起，《普賢上師言教》不僅深受寧瑪派喜愛，也被金剛乘各派吸收，成爲各派修行人步入九乘之巔——大圓滿（包括大手印、道果法）之前的必修課本。任何一個普通人皆可修學本論典。

若是按照傳統的劃分法，本論典分爲兩部分：前半部分重在義理，強調聞思（如思維人身難得、六道輪迴之苦等）；後半部分重在實修，強調修證，但衹是涉及金剛乘的一些初修（如皈依、發菩提心等），這些實修都是有數量要求的。兩百多年來，無論學人是否有基礎，都必須按照上師要求，對《普賢上師言教》的每個前行進行足量的思維和修行，否則沒有資格修學大圓滿等高級無爲法，這是傳統的金剛乘佛法的特色。

時至今日，《普賢上師言教》已被翻譯爲漢語，而且有多個不同版本。縱觀這些版本，普遍存在的問題是，這些上師們都是按照傳統的方式，用生澀、拗口、難懂的佛教術語，將其作爲佛法的基礎來進行講授或註解，極少傳授大手印、大圓滿的內容。另外，這些講授或註解皆沒有脫離宗教的藩籬，這樣就無法惠及更多的普通民眾。更爲嚴重的是，這些教法變得越來越僵化、教條，根本不適合當今工商業時代下的人們修學。

在全民西化了一兩百年的今天，一切以西方馬首是瞻，傳統文化被無情拋棄，新的適應於工商業時代的文化又尚未建立。在這樣一種青黃不接之文化背景下，人們因得不到文化的滋養，身心變得日益荒蕪、浮躁與膚淺，普遍缺乏修學應有的擔當、恆心與毅力，加上近年來全球流行物慾風與生物性（獸性）的價值觀取向，致使這個時代非常不適合講聖學、傳正道。就算這些大師出於大悲心的驅動，勉強地出山講學，也相當於在沙漠中播種，幾無收穫。以是之故，發源於農業時代的儒佛道各家聖學面臨嚴峻挑戰，失去了生存土壤，人才凋敝，日益衰敗。

大圓滿祖師蓮花生大師曾說，一般的佛法會隨著世間的黑暗而黯然消失，但大圓滿法猶如黑夜中的明月——夜空愈黑暗，則愈能反顯出月亮之明。蓮師還預言：當鐵鳥（飛機等）升空時，當鐵馬（火車、汽車等）奔馳時，就是大圓滿普傳十方、造福眾生之時。按照蓮師一千多年前的預言，當今時代正是大圓滿造福眾生之時代。

但自古以來，大圓滿皆屬極密類教導（金剛乘習慣將佛法分爲外、內、密、極密四層），不輕易公開講說，每代只傳給有限的幾個人乃至一個人，此即密傳傳統。如何打破舊有的密傳傳統，讓普通民眾皆有機會修學大圓滿？如何讓佛家等山林文化都市化？如何讓傳承數千年的佛法涅槃重生，開啟全新的佛法時代？如何在最不適合傳聖學的時代裡，培養出一批批真修實證的覺醒者？這些問題，是當今很多傳統文化有識之士共同思考的問題，也是潘麟先生數十年來思考的核心主題。

1973 年，潘麟先生出生於安徽定遠。先生慧發天真，幼年即在精神導師的指引下，步入東方文化殿堂，十四歲立「發正氣，振中華」之志，致力於以文興邦，誓爲此志奮鬥終生。爲了實現這一崇高理想，先生手不釋卷，苦讀詩書，博采百家，舉凡佛、道、儒、瑜伽等東方各家學說，乃至基督教、西哲等學問，無不廣泛涉獵。因此，先生毫無門派之見，他認爲，一切有益於人類的聖學，吾輩皆應盡可能地學習與傳承之。

十八歲時，先生離開家鄉，雲遊各地，拜師訪友，風餐露宿，上下求索，汲汲於求道之間。也是在十八歲這一年，先生開始登台講學，以講促學，以學促講，學而不厭，誨人不倦。先生問學求道，盡心盡力，每追隨一位師友，皆能在最短的時間內精通所傳之學問與道統，甚至青出於藍而勝於藍。

二十四歲左右，先生已將漢地文史哲各領域的修行大師、頂級學者拜訪了個遍，並經常到青城山、九華山等人跡罕至的山洞中，進行或短期或長期的閉關修學。隨著時間推移，先生之學日益成熟，漢地已無師可

拜，舉目四顧，不禁感慨：誰堪爲吾師耶？後在友人介紹下，先生不畏旅途艱辛，乘坐舊式綠皮火車，前往川西藏地追隨雲登桑布法王修學藏密。

1998 年春，先生二十六歲時於聖城拉薩明心見性，自此全然通達儒佛道等百家聖學，尤其是佛家各乘經論，更是瞭然於心。先生曾言，他於青少年時期初入佛法聖殿之門時，首學禪法多年，次學唯識（兼學因明），後學天台、華嚴和淨土等，最後歸宗藏密。先生參研藏密至今已有三十多年，於藏密之巔——大手印、大圓滿造詣尤爲深厚，無論是學統造詣，還是道統造詣，皆爲世所罕見之翹楚。

2007 年，爲將源自印度的自己所取之意伏藏——皇冠瑜伽送回其母國，並進一步研究古老的印度文明，先生只身前往印度德裡大學留學。在旅印的五年裡，先生一邊深入喜馬拉雅山脈拜訪高明隱士，一邊苦思東方文明出路，對此先生回憶說：「我時常在（出租屋）頂樓的露台上整晚整晚地踱步，就思考幾個問題——我們的事業怎麼辦？生命科學怎麼搞？東方文明如何復興？」實際上，自十八歲拜師訪友之際，先生就開始了對東方文明長期細緻的觀察與思考，經過大半生的彷徨與反思，終於診斷清了幾千年文明之癥結所在，開始對癥下藥，係統治療東方文明諸種頑疾（近年來很多優質文章也診斷出了東方文明的很多問題，但遺憾的是，這些文章都有一個共性：善於診病，不善治病）。治療文明的過程即治療人心的過程，此即上醫治心。

2012 年，先生洞察到弘揚東方文明的時機已經成熟，遂從印度歸國，在無權無名亦無財的背景下，僅憑一腔熱血，創立了東方生命研究院，倣彷孔孟與佛陀諸聖，兼采現代大學的學統傳承方式，開壇講學，培養人才，筆耕不輟。先生通過講經、解經的方式，對儒、佛、道、瑜伽等東方文明進行了較爲系統而深入的梳理，正面回應幾千年來東方文明遺留下來的各類問題，在此過程中對東方文明去粗取精、去偽存真，使這一偉大的智慧寶藏重新閃耀於世！

自此，東方文明一改過往的僵死教條，重新煥發出生機與活力，成爲工商業時代人們生活與人生之指南，指引當代人踏上真正的覺醒之旅，越來越多的人身心因此得到了巨大的淨化，智慧與境界以肉眼可見的速度在增長。一些毫無基礎的普通學人投身於生命科學的傳播與修行，在短短幾年的時間內獲得了成就——臨終示現各種祥瑞，身體火化後出現了舍利子。凡此種種，無可雄辯地證明，生命科學真實不虛，生命科學是最適合於當代都市人修行的實證體系。

自 2012 年至今，十二年文明復興路的坎坷與曲折、艱辛與努力，可謂成果璀璨。其中最爲重要的成果，具體就表現爲先生以其超強之創造力，在十來年的時間裡，譔寫了近二十部劃時代著作（包含根據授課錄音整理而成的著作），構建了體大精思的生命科學體系。何謂生命科學？生命即心性，生命即意識。人對自然界的認識，發展出了自然科學體系；人對社會的認識，發展出了社會科學體系；那麼，人對生命諸內涵與屬性的認識，也發展出了生命科學體系。生命科學乃一與自然科學、社會科學鼎足而立的人類第三大科學體系。這是先生在數十年的學習與修證前提下，根據當今時代的時節因緣，對東方傳統文明進行改革後所開創的最適合於當代人修行的科學體系。

縱觀古今中外歷史，任何一門偉大的聖學，無不源於聖賢；任何一門聖學陷入僵死之境，亦是聖賢負責對其進行去偽存真、大刀闊斧的「創造性轉化，創新性發展」，以確保它能夠持續發揮價值，照亮同時代乃至後世人們的身心。如今，此使命落到先生肩上，先生毅然擔起重任，以創建生命科學體系的方式，很好地完成了瑜伽、佛家、儒家的「創造性轉化，創新性發展」，使修行變得科學化、理性化、可重複化，大幅縮短了學人成就的時間，大幅提陞了學人即生成就的比例，使全人類一起覺醒的偉大理想（儒家稱之爲「大同世界」）成爲可能。先生是當代的拓荒者，黑暗中的持明者！

先生這些洞見與思想極具前瞻性，其超強前瞻性甚至洞見到了五百年乃至一千年以後的政治、經濟、修行等各方面的情形（具體見先生論文《生命科學與新軸心時代》）。故先生的很多思想或舉措，就連當今時

代的我們都未必能理解，可能五百年之後的人們才能理解，這或許就是先生所說的「向來拓荒無人識，甲子過後有知音」。若能保持開放的心態來對待先生這些思想和洞見，是最好不過的學習方式了。

2024 年 4 月，先生於喜馬拉雅山脈閉關期間所講授的《普賢上師言教》，是生命科學體系的重要組成部分，帶有鮮明的時代特色和改革特色，亦有著超強的前瞻性。生命科學的修行架構爲：從皇冠瑜伽到阿底瑜伽（大圓滿）。其中，皇冠瑜伽兩大核心內涵——開頂、心傳中的開頂（破瓦法的升級）屬於結行部分，阿底瑜伽（大圓滿）屬於正行部分。一個完整的修行體系應同時包含前行、正行與結行三部分。在十多年的講學中，先生對皇冠瑜伽、阿底瑜伽（大圓滿）的闡述已經非常全面、系統而透徹，唯獨沒有講授過前行部分（特指佛家金剛乘的前行）。故本次借由《普賢上師言教》，補上前行部分的講授，構成了生命科學完整的修行體系。

那麼，與諸位大德講授的《普賢上師言教》相比，本次授課具有哪些特色呢？

（1）從生命科學角度，以「去宗教化、去神秘化、去庸俗化」的原則進行講授。先生將佛家判爲三個部分——佛教、佛法、佛學。佛教是一個信仰體系；佛法是通過系列的身心修行而開顯般若智慧以實現生命圓滿覺醒的生命科學體系（生命科學由生命義理與生命實踐組成，佛法既含有高深的生命義理，也擁有豐富的生命實踐）；佛學是關於佛教和佛法的學術性研究。我們的態度非常明確：深入研究佛學，切實修證佛法，堅決不信佛教。先生是將《普賢上師言教》視爲生命科學的組成部分來講的，因此任何人無需成爲佛教徒，亦無需接受傳統的密宗灌頂，衹要真誠追求生命覺醒，皆可修學先生講授的《普賢上師言教》。自此標誌著《普賢上師言教》從宗教的窠臼中脫離了出來。

（2）避免使用生澀拗口的佛教術語闡述，而是使用通俗易懂的現代語言講說，不論是修行多年的行者，還是飽讀詩書的學者，還是村夫民婦，都能聽得懂。學統上先生是博采百家的大學者，具有三十多年著述與脫稿講學的深厚底蘊，道統上具有三十多年的禪修體驗（長期以來，先生在禪定中幾乎受過全部的儒佛道各派歷代聖賢的攝受與加持），先生的文字般若無人能出其右，加上先生是漢人，故能夠運用現代語言將高深的大手印、大圓滿如走鋼絲般的細微之處，生動、精確、深入淺出地表述出來。一改此前金剛乘諸高僧大德使用古舊難解的佛教術語來講說佛法的傳統。

（3）按照傳統，《普賢上師言教》的前行衹是佛法基礎，並不涉及大手印、大圓滿的內容。但先生不僅將其視作入門基礎，也將其視作終極之法，明確說「這一次講授，既是把它作爲最淺的入門知識來講，又是把它作爲最深的大手印、大圓滿來講」。故本次不僅系統完整地闡述了業力因果等前行的內涵，還通過這些前行透徹闡述了大手印、大圓滿的內涵和修行次第，如明體呈現的三階段——空、明、現（空是什麼內容、明是什麼內容、現是什麼內容），徹卻之三無（無我、無爲、無執）或四無（無見、無修、無行、無果），脫噶四相——明體呈現、明體增長、明體達量、法性盡地。這些內容在過去皆屬於極密範疇，如今先生全盤托出，萬望學人珍之惜之！

（4）根據最近兩百多年的傳統，金剛乘的修行次第是：前行（無論何種根器都必須修）→正行（生起次第、圓滿次第、大手印或大圓滿或道果法）→結行（回向、破瓦法）。在生命科學中，先生將此修行架構進行了改革與優化，主要體現爲：其一，採用倒果爲因法，起步就給學人講授大手印和大圓滿，並指示心性（令明體彰顯），再令學人在心性（明體）基礎上苦讀經論、閉關禪修、省察克治等，以更好地拓展心性（明體）直至圓滿，學人依然可以從事七十二行。其二，傳統的前行不適合當代人，故先生並不要求學人按照傳統的前行（比如修夠十萬遍曼紮、念夠十萬遍金剛薩埵、修夠十萬遍皈依等）來做，但要求學人務必苦讀聖賢經論（如《心經》《金剛經》《論語》《道德經》《傳習錄》等），並且學透儒學，因爲後兩者要比傳統前行的效果好得多。

（5）同樣是指示心性，由于先生無門派之見，是當今世界上唯一一位同時通達儒、佛、道、瑜伽、基督教、伊斯蘭教以及西方哲學等流派的聖賢，故先生給我們指示的心性，內涵著百家聖學以及一切聖賢。這是僅通達某一家聖學的聖人指示的心性，所不可比擬的。

（6）運用「二智」——經驗智慧和般若智慧，將凡與聖、現象與本體、後天與先天等清楚分判開來，並將眾生在現象世界中具有的經驗智慧、般若智慧及二智的犬牙交錯，以及佛陀在現象世界中所具的經驗智慧、般若智慧及二智的犬牙交錯，進行了精闢、透徹的闡述，爲學人指明了成長的方向。提出「三性」——生物性、人性、佛性，爲學人提供了清晰的判斷是非對錯的準繩。此兩大理論乃生命科學之獨家見解。

（7）普攝三根，不論何種根器皆可修學。本次講授過程中，先生同時兼顧了上根器、中根器、下根器三種根器之人，次第展開闡述，學人依此修學，有根有據，清楚明瞭。

（8）講到哪裡就實現到哪裡。先生是學統與道統並重的大成就者，行住坐臥皆在禪定中，講學更是在禪定中進行。故先生講學之過程，即是將其智慧、境界、證量加持到我們身心的過程，沒有一句是空洞的理論。若是我們能夠在開放、虔誠、接收的狀態下學習，與先生心心相印、生命相通，則先生講到哪裡我們就證悟到哪裡，或者說我們學習本書的過程就是修行的過程——學習一遍即修行了一遍，學習兩遍即修行了兩遍……換言之，先生授課是三傳——補特伽羅口耳傳、持明表示傳、如來密意傳（形傳、心傳、神傳）并用，我們處於哪個層次，就能夠接收到哪個層次的傳授。

（9）這些講授不是專家學者的學術討論，而是從先生心性中流顯出來的帶著溫熱氣息的佛法精髓（竅訣），包含了從凡夫到成佛的一切指導，實乃諸佛之金剛語。他闡釋了我們修行佛法所需要知道的一切，故本書是給那些誠心想要實現生命覺醒者所提供的實修指導，是一個修行了三十多年佛法的過來人的貼心忠告。

（10）先生在大手印、大圓滿基礎上，提出了「他虹」體系，無非是希望更多人獲得覺醒。「他虹」的原理是「一切成就源於師」，雖然這也是傳統的金剛乘所再三強調的，但先生建立的「他虹」體系無疑將它的效果大大地推進了。所謂「他虹」，就是在上師強大的加持力作用下，大幅縮短學人的成就（虹化）時間，以及大幅提陞學人成就的比例，從而扭轉「修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角」的局面。此前人類所有的聖賢都沒有解決「他虹」問題，可見此問題有多麼艱難。衹要攻剋此難題，那麼「他虹」在人類文明史上，絕不亞於愛因斯坦的狹義相對論和廣義相對論的重要性！但現在的「他虹」僅處於初級階段，即使到了成熟的終極階段，「他虹」對學人的身心素質要求也相當高。達到「他虹」的必備前提是：學人需對先生以及歷代聖賢擁有全然的信任和虔誠，師徒雙方需全面而深刻地相應相通；需嚴格而自覺地實現三昧耶戒和各項學規；需對各家聖學爛熟於心；人性已高度成熟並在各個領域獲得了驗證與考核等等。

先生在授課中強調，儒學是最好的前行，故學透儒學是修行好大手印和大圓滿的必備前提和保證。潘麟先生的儒學著作有《〈大學〉廣義》《〈中庸〉心要》《陽明新學》《聖賢的教誨——〈弟子規〉精講》《外王之道——〈孝經〉詮釋》等，強烈建議讀者在學習本書的同時，一同學習這些儒學著作，當然最好是將先生的全部著作爛熟於心。除了著作，我們還錄製有相關的視頻課程。文字與授課，各有千秋，真誠建議讀者能夠參加潘麟先生的相關講學，如此您將會對本次授課之要義有更好的領悟。

本書由東方生命研究院學術編輯中心根據先生授課錄音整理而成。方方、彭志敏、魏登軍、蘇治中、錢春蘭、陶維莉、支葉琳等人負責授課錄音的聽打工作；我與莊雪梅、吳春華、許亞明等人共同完成了本書的整理編校，最後由我負責統稿。房傑、蘇加華負責拍攝並提供本書相關照片。本書整理過程中還得到了很多熱心人士（康樂、楊同可、劉建斌等）的協助，在此也一并致謝！

李小利

二〇二四年九月十三日

講解《普賢上師言教》之目的

我們講一下佛法入門的知識，也就是前行，也稱「加行」「前加行」。不管是大手印也好，大圓滿也好，之前都是沒有前加行的。這個前加行是最近幾百年才出現的，具體地說，它出現的標誌就是這部《普賢上師言教》的誕生。在《普賢上師言教》誕生之前，雖然也有前加行，但是很少，而且也不是說逼著弟子一定要學。此前基本上採用的是岡波巴（1079—1153）的教學辦法，岡波巴的辦法是從上往下降。什麼叫「從上往下降」呢？非常類似於禪宗，開始就指示心性，如果弟子根器太低，指示心性無效，就再往下講圓滿次第；圓滿次第如果也不行，就再往下講生起次第；生起次第如果也不行，才講到這個前加行（從上往下降的次序：指示心性→圓滿次第→生起次第→前加行）。

什麼叫「前加行」呢？現在有什麼「四加行」「五加行」的說法。不過，每一個流派加行的數量還不一樣，苯教是九加行，就數量上講那是最多的；其他的像寧瑪派呀、薩迦派呀等流派，它們一般都衹有四加行。即使各派都叫「四加行」，它們的數量也不一樣，因爲有的是把四加行分爲兩類，一類叫「共四加行」，一類叫「不共四加行」，共四加行是四個，不共四加行也是四個，加在一起就是八個。因此，有的四加行就是指四共加行，衹有四個；有的四加行是在四共加行的基礎上，還要加上四不共加行，這樣就成了八個（後面會進一步介紹加行的內涵）。

不管是四共加行，還是四不共加行，在兩三百年前是沒有的，即使有也不是說讓弟子一定把這四加行全部修完或學完，就是根據上師的要求，把其中的一個或兩個學好就行了，不是要求全部都學。要求全部都學，而且是所有人入門的時候都必須學，是從《普賢上師言教》開始的，也就是從如來芽尊者（晉美・嘉威紐固，1765—1843）開始的。但是，在如來芽尊者之前都不是這樣的，那時候不管是大手印的祖師，還是大圓滿的祖師，都是從上往下教：開始就是直指心性；直指心性失敗了或者是無效了，再教圓滿次第；圓滿次第如果也失敗了或是無效了，再教生起次第；生起次第如果也失敗了或是無效了，才開始講到這個前加行。

由於過去人們的根器好，所以幾乎沒有什麼前加行的說法，尤其是這些祖師們帶弟子的時候，都沒有什麼前加行。現在情況完全變了，無論哪一個流派的弟子，入門的時候都必須修四加行。

我出來講學這麼多年也沒有教過四加行，我是用別的方式來代替四加行的。說實話，我是從內心深處鄙視四加行的，我認爲它純屬浪費時間，毫無必要。而且現在漢地的修行人也沒有條件修四加行，即使教了也不會有人願意修。所以，我在漢地對漢人講學是不講四加行的，最主要的原因是我鄙視四加行，我不認爲它有什麼用。我是拿儒家的做人之道，也就是「仁義禮智信，溫良恭儉讓」來代替四加行的。我認爲，儒家的「仁義禮智信，溫良恭儉讓」在調身、調心以及消除身口意三業方面，要遠勝於四加行。

那麼，爲什麼四加行這幾百年來在藏地那麼流行呢？由於歷史原因，藏地人根器低劣，絕大多數都沒有受過良好的教育，可以說藏族是個野蠻民族，因此需要用這種簡單粗暴的方式來打一些底子。而我們漢地人受到了儒家這一鼎盛文明的熏染，底子本來就不錯，所以漢地人不需要修四加行。因此這麼多年來我一直沒有講這個四加行。

那現在爲什麼又要講了呢？因爲四加行屬於大圓滿和大手印的一個有機組成部分、入門部分，裡面所含的是基礎性佛法，一個人想要完整地瞭解大手印、大圓滿，就有必要對四加行進行透徹的瞭解。哪怕不修行，僅僅是透徹地瞭解，也是非常有必要的。所以，學習四加行對於完整而透徹地瞭解整個佛法，是不可或缺的一個環節。

我討厭四加行，是因爲儘管它是佛法的入門和基礎，但是這些入門和基礎被弄得僵化教條了。因此，我並不是反對佛法的基礎，我只是反對將其變得機械化和教條化。現在藏區已經把四加行教條、機械到了無以

復加的程度。這一點你們沒有辦法理解，因爲你們沒有深入到西藏的寺廟中去，你們沒有跟隨西藏的堪布或活佛們修行過一天，而我追隨了很多，所以非常瞭解這一點。他們十分機械和教條，反過來激起了我的反感。我年輕的時候到西藏去求法，他們就逼著我修四加行。我當時就發了一個願：等我收弟子的時候，一定要求弟子斷然不學四加行。爲什麼我要發這個願呢？因爲這些東西勞民傷財，浪費青春，毫無益處。我是從這個角度來反感四加行的。

但是，我並不反感佛家的基礎知識。所有的四加行都是建立在佛家的基礎知識之上的，所以我們這一次講四加行，主要是爲了透過四加行來講背後的佛法基礎知識。

佛家有一個觀點：最初的就是最終的，最終的就是最初的。我研究佛法這麼多年，得出一個結論：的確如此，都達到大菩薩級別了，仍然緊抓住六道輪迴不放。不要以爲，六道輪迴這些東西衹有入門者才去學，或者說六道輪迴都是入門級知識，不是這樣的。實際上，除了六道輪迴，別無佛法。我研究了幾十年的佛法，到現在研究的還是六道輪迴，是身口意三業，是因果，是三皈依或四皈依……都到了第十地菩薩，才真懂四皈依，就是皈依上師、皈依佛、皈依法、皈依僧（顯宗是三皈依，即皈依佛、皈依法、皈依僧，密宗加了一個「皈依上師」就變成了四皈依）。

你不要以爲自己理解了三皈依或四皈依。其實四皈依是佛門中最入門、最基礎的東西，入門第一課就是教四皈依，那是妥妥的基礎性知識、入門性知識。但你不要以爲，這些知識入了門以後就可以丟棄了，不是的。哪怕你到了第十地菩薩還要學習四皈依、六道輪迴等基礎知識，而且是把它們作爲核心的知識來學習，不是作爲順帶的知識來學習。真正懂六道輪迴、真正懂四皈依的是八地以上的菩薩，八地以下的菩薩都不是真懂，都是假懂，或者是字面上的懂。所以，佛家有一句話叫「入門的就是最後的，最後的就是入門的；最淺的就是最深的，最深的就是最淺的」。

從這個角度看，我們今天講四加行，既是把它作爲最淺的入門知識來講，又是把它作爲最深的大手印、大圓滿來講。衹有到了大手印、大圓滿的最後一個階段，就是無修瑜伽、法性盡地的時候，才真懂三世因果、六道輪迴這些東西。但是，現在上師們講的四加行，都是把它作爲入門知識來講，而沒有像我們一樣，把它作爲既是入門又是最終的知識來講。上師們都是一再強調，它衹是入門知識，但其實它是入門知識，又不是入門知識，它裡面的內涵之深，直到成佛才能真正明白，在成佛之前，都要反覆學習這些東西。

過去傳佛法，不管是傳大手印，還是傳大圓滿，都是從上往下傳。但是，從這個四加行開始，也就是從這部《普賢上師言教》開始，就變成從下往上傳了。我們大圓滿有三種傳承方式：第一種即最初的傳承方式叫「如來密意傳」或曰「如來心印傳」，第二種叫「持明表示傳」，第三種叫「補特伽羅口耳傳」。

如來密意傳的起點是法身佛普賢王如來，傳到我們大圓滿的人間初祖極喜金剛結束。在我們大圓滿中是有一個傳承譜系的。首先是普賢王如來從自己的內心中生起大圓滿，然後把大圓滿傳給了金剛持佛（金剛總持），之後金剛持佛同時傳給了五方佛，就是中央毗盧遮那佛、東方阿閦（chù）佛、西方阿彌陀佛、南方寶生佛、北方不空成就佛。金剛持佛是同時傳給五方佛的，因爲五方佛本來就是佛，所以這是佛傳給佛。這五方佛同時在心中瞬間生起了大圓滿的全部內涵，之後又不約而同地將大圓滿傳給了另一個佛，即金剛薩埵如來。金剛薩埵如來又傳給了另外一個佛，即金剛手佛，有時候叫「金剛手如來」，有時候叫「金剛手菩薩」。他爲什麼要傳給金剛手菩薩呢？因爲金剛手菩薩被尊爲「密教之祖」，就是所有的密教都要保存在金剛手菩薩那裡，當然也要把大圓滿保存在他那裡，因此金剛薩埵如來就將大圓滿傳給了金剛手菩薩。（此傳承爲：普賢王如來→金剛持佛或曰金剛總持→五方佛→金剛薩埵→金剛手菩薩……有的認爲金剛持、金剛薩埵、金剛手是同一尊佛，有的認爲是三尊佛。）

金剛手菩薩又將大圓滿傳給了人間第一位祖師，叫極喜金剛。他是怎麼傳的呢？他把所有的大圓滿凝聚成了一個光點，這個光點就叫「明點」，然後讓明點從極喜金剛的心輪進去。明點進去的一瞬間，極喜金剛立即就明白了大圓滿的全部內涵，從那以後，如來密意傳或曰如來心印傳就結束了。所以，極喜金剛是最後一個獲得如來心印傳的人。這就是如來心印傳的大體情況。

如來心印傳的傳承对象一定要是八地以上的菩薩，最好是如來對如來，或者是如來對十地菩薩，但最低不能低於八地菩薩。到了極喜金剛以後，他已經找不到起點就是八地菩薩的人了，起點能是一地菩薩就不錯了。從一地到八地的菩薩都叫「小菩薩」，極喜金剛傳的都是小菩薩，但小菩薩也是菩薩，他們都是菩薩級別的。但是，極喜金剛之後的傳承，就不能叫「如來心印傳」或曰「如來密意傳」了，而是變成了第二種傳承方式：持明表示傳。

極喜金剛將大圓滿傳給妙吉祥友（蔣華西寧），妙吉祥友傳給熙日森哈（也作「希日森哈」「西日森哈」，漢譯爲「吉祥獅子」），熙日森哈再傳給四個人——第一個是嘉納蘇札（智經），第二個是毗瑪拉密札（無垢友），第三個是蓮花生，第四個是貝若札納（亦作「毗盧遮那」「貝若紮那」「貝若匝納」「貝若雜納」「貝若雜那」）。這四人中的貝若札納本身就是藏族人，被藏王赤松德讚派遣到印度，見到了熙日森哈，得到了熙日森哈的大圓滿傳承。那麼，從極喜金剛到貝若札納之間，大圓滿是怎麼傳的呢？是通過第二種傳承方式來傳的，此方式叫作「持明表示傳」。這種傳承方式是傳給一地到八地菩薩的，就是最低不能低於一地菩薩，若是低於一地菩薩，這個持明表示傳就沒法傳了。

後來，蓮花生、毗瑪拉密札和貝若札納三人就把大圓滿帶到了西藏。他們在西藏帶弟子的時候，連持明表示傳也沒有了，就變成了第三種傳承方式，叫「補特伽羅口耳傳」。「補特伽羅口耳傳」翻譯過來，就是人間凡夫之間的口耳傳承。但這個凡夫的傳承对象，也細分爲上根器、中根器、下根器。

一開始，藏地大圓滿祖師們傳播的对象都是上根器人，上根器人不需要四加行，直接承接大圓滿的傳承。具體而言，就是上師用語言給弟子講解大圓滿，講完了，弟子就找個山洞，或者找個無人的地方閉關修行，用上三五年的時間就修成了。由於弟子的根器好，因此上師不需要講加行。

從蓮花生、毗瑪拉密札、貝若札納一路下來，到如來芽（1765—1843），也就是從西元 8 世紀到 19 世紀初，這中間跨了一千一百多年。在這一千一百多年間，西藏的大手印、大圓滿都是沒有前加行的。沒有的原因就是上師們所收的弟子都是上根器人，不需要這些基礎性的東西。到了如來芽尊者之後，也就是西元 18 世紀的下半葉到 19 世紀的上半葉，才有了前加行。那個時候距離現在有多久了呢？從西元 1804 年算起（1804 年，如來芽尊者到察瑪隆弘傳大圓滿隆欽寧提心髓，故以此年爲其弘法之始，下文有詳細介紹），到今年也就是 2024 年，已經有兩百二十多年了。也就是說，直到兩百二十年前的如來芽尊者開始，才正式有了前加行。換句話說，前加行正式形成完備的體系，要求入門弟子必須長時間地學習、修行，這個歷史在我們大手印、大圓滿中，滿打滿算也才兩百二十年左右。

爲什麼在如來芽尊者之前沒有前加行呢？就是剛纔所說的，因爲那個時候人們的根器好。到了如來芽尊者之後，人們的根器就越來越差，不修四加行就不可以。自那以後的兩百多年間，四加行就被藏傳佛教各派所吸收。開始的時候，四加行只是我們寧瑪派有，很快它就被噶舉派、薩迦派等流派所吸收。也就是說，《普賢上師言教》這第一部系統完整地記載四加行的著作，不僅被寧瑪派所使用，而且幾乎同時被噶舉派、薩迦派等其他流派所使用。總之，各流派使用的教材都是《普賢上師言教》，一直使用到現在。在這個過程中，四加行變得越來越教條、越來越僵化。

到了我們這個時代，各個流派的四加行已經被弄得無比教條、無比生硬，已經到了不管你是什麼根器，都必須學習四加行的程度。現在密法已經傳到了西方國家，在西方國家，上師也逼著那些入門的弟子學習四

加行，不學習不行。如果他們不學習，上師是不會傳授他們更高的佛法的。上師就是以這樣的方式倒逼他們學的四加行。有時候他們還要學很多遍四加行，就是學一遍還不行，要兩遍三遍地學，最多的能學到七八遍。七八遍學下來是個什麼概念呢？差不多需要二十多年的時間才能學完，就是二十多年都在學習四加行。

儘管我們這次是講四加行，但是不會那麼教條，而且我亮明了自己的觀點：我反感四加行，更不會逼著弟子們強行去修四加行，我衹是通過講四加行來給大家一個完整的佛法，沒有四加行的佛法是不完整的。爲了讓大家對佛法有一個完整的、系統的瞭解，我纔開始講四加行的，大家要從這個角度來理解。

《普賢上師言教》作者及創作背景

既然四加行是從如來芽開始的，我們就先介紹一下如來芽及其上師。如來芽的上師就是我們大圓滿的祖師晉美林巴（1729—1798）。晉美林巴誕生在距離拉薩不遠的山南市，他本人也沒修過前加行。他是在聖地青朴（也作「青浦」，位於西藏山南桑耶寺東北約十五公里處）閉關期間修成的大圓滿。二十五歲至三十五歲之間，他曾在蓮花溝、聖地青朴等地獨自閉過很多次關，其中閉過兩次長關，每一次都是三年三個月。第一次是二十八歲時，他在巴日寺閉了三年三個月的關；第二次是三十一歲時，他在聖地青朴進行了第二次爲期三年三個月的閉關。在青朴閉關期間，距離他有三四百年的隆欽巴（1308—1363，也作「龍欽巴」）尊者的智慧身融入他的身心，使他獲得了大圓滿的最高證悟[①]。

這裡面涉及一個叫「智慧身」的詞，我們簡單介紹一下。我跟你們說的每一句話都極度重要，這些話一直到你們臨死的時候都用得著，你們現在要打起十二分的精神來聽。你們不要以爲我在聊天，事實上我講的每一句話都極度重要。在佛法中有兩個概念，一個叫「誓言身」，一個叫「智慧身」。

什麼叫「誓言身」呢？就是你想像出了一個佛，這個被你想像出來的佛的樣子就叫「誓言身」。爲什麼叫「誓言」呢？其實這個「誓言」指的就是三昧耶真言，所以「誓言身」又叫「三昧真言身」。爲什麼叫「三昧真言身」呢？我們修哪個本尊就得觀想哪個本尊，也就是身爲修行人的我們跟本尊是有誓言關係的。我們漢族人對這個誓言身的含義，也就是對我們跟本尊之間的關係，缺少一個很好的認識。我們以爲，修本尊就衹是簡單地觀想本尊而已，比如觀想釋迦牟尼也好，觀想蓮花生大師（簡稱「蓮師」）也好，就把他們認作本尊，我們就簡單地觀想這個本尊。不是這樣的，修本尊有很多層意思。

首先，我們跟本尊之間要立下一個誓約，這個誓約非常像基督徒對上帝立下的約定。爲什麼《聖經》叫《新約》和《舊約》？其實就是一個約定。當然這衹是形式，衹是理論了，現實中的基督徒也不遵照他們的約定，但不遵照歸不遵照，不代表基督教沒有這個約定。其實，每個宗教的信徒跟他們信仰的神靈之間，都是有生死之約的。在密宗裡面也是有生死之約的，比如說，當我們把蓮師視爲本尊的時候，我們對蓮師要有一種「我的性命就交給你了」的約定，就是生死與之，無論是生還是死，我們把自己所有的身口意都交給蓮師，讓蓮師來決定。把我們一切的一切都交給蓮師，實際上就是把性命交給蓮師，這就叫「誓約」。

這種交與是不准許收回的。其實你們做到這一步就成了，所以最低的就是最高的，最高的就是最低的。就是把本尊觀想到面前來，有時候不觀想也行，大概有那麼個印象就可以了。要把整個性命交與本尊，而且是時時刻刻地交與。這種交與是不准許收回的，一旦交出就無權收回，就相當於一旦給了就不是你的了，你想把送出去的東西再拿回來，天底下就沒這種事。你送出去可以，但就是不准許拿回來。我們平時送別人東西也是這樣，東西送給誰了就是誰的，不能說反悔了，再把東西拿回來。在修行上也是這樣，把整個身心交出去了就是交出去了，只准交出去不准收回來，這就叫「誓言」。一旦你把身心交與他，你和他之間就締結了一種聖約，就是神聖的約定。然後，你把身心全部交與他，這就叫「皈依」。「皈依」的意思就是性命交與，皈依誰就是把性命交給誰。

其次，皈依本尊之後，要時刻觀想本尊。其實你是看不見他的，比如說，儘管你把身心交給了蓮師，但實際上你是看不見他的，你最多隻能把他想像出來，而且這個想像還要借助照片、借助唐卡，或是其他什麼東西才可以。不借助你根本就看不見，根本就不知道蓮師長什麼樣子，但借助了這些東西也衹是把他想像了出來。那麼，這個想像出來的本尊，對你而言就叫「誓言尊」（「誓言身」）。

---

① 「在三十一歲多次親見隆欽巴時，他寫道：『在桑耶青朴聖地，通過三次見到隆欽巴尊者的智慧身，以及經由各種征相得到加持，我的（修學智慧）從大圓滿（深處）被喚醒。』」參見《大圓滿隆欽寧提傳承祖師傳》之《仁增·晉美林巴》一章。

什麼叫「智慧尊」（「智慧身」）呢？就是不需要想像，他自己主動呈現出來，越來越真實地呈現出來，不僅呈現出來，而且還能做各種事情。這就叫「智慧尊」。也就是說，誓言尊是初級階段，智慧尊是高級階段。所有的皈依者，最後一定是要看見自己的皈依對象的。如果你皈依的是蓮師，那你最終是要看到蓮師的，看不到是不算數的。你一定要看到，而且要越來越真切地看到，看到他就如真人一般地給你做事——他實際上就是真人，不應該說「跟真人一般」。

當智慧尊出現的時候，那情況就完全不一樣了，他給予你加持，給予你傳授，那個時候就叫「如來密意傳」，最低限度是「持明表示傳」。但這是有個過程的，不是說第一次看到就很清晰，不是這樣的。就是由第一次朦朦朧朧地看到，到最後如真人一般，也許這中間都可能需要隔個二十年、三十年，不是說一看到就是那麼清晰的，它沒有那麼快。假設你的智慧尊已經很清晰了，而且基本上是想什麼時候看就什麼時候看，隨時就在你周邊，就在你眼前，這個時候，你就由補特伽羅口耳傳，上升到持明表示傳，或者上升到如來密意傳。這個時候，有兩種可能：第一種可能是他衹需要看你一眼，你立即就成佛；第二種可能是他看你一眼，或者是給你講一些話，你就會有巨大的提陞，但是還不能馬上就成佛，而是需要一個過程。

而晉美林巴成佛就用了三次，隆欽巴（全稱「隆欽繞降巴」）在晉美林巴面前出現了三次智慧身，並融入晉美林巴中。第三次的時候，晉美林巴徹底成佛，所以他是看到了三次隆欽巴的智慧身而成佛的。這種情況每個人都不一樣，有時候是衹需要一次就成佛了，有時候是需要不止三次，而是七八次、十來次，甚至更多次，你才能成佛。但是，智慧尊每出現一次，尤其是給你開示，最後跟你融爲一體的時候，你肯定會向上大爲昇華。至於到底昇華多少，每個人都不一樣。那麼，晉美林巴的本尊是隆欽巴，隆欽巴出現了三次，第三次的時候他就正式成佛了。

晉美林巴成佛以後，廣收門徒，他有四個傑出的弟子[①]，其中一個就是如來芽（1765—1843）。「如來芽」是直譯，意譯叫「嘉威紐固」。其實前面還有「晉美」二字，他的全名叫「晉美・嘉威紐固」（無畏如來芽）。「晉美」的意思是「無畏」；「嘉威紐固」的意思是「諸佛菩薩之子」（或曰「大雄世尊之子」），直譯就成了「從如來中冒出了一棵芽」，所以叫「如來芽」（這個翻譯很不善巧）。「如來」就是佛的別名，所以有時候也把它翻譯爲「佛芽」，就是「佛的幼苗」那麼個意思。

如來芽在差不多二十歲的時候，遇見了第一世多智欽，並在第一世多智欽的推薦下，來到了現在的西藏山南市瓊結縣一個叫「澤仁迥」的地方，拜晉美林巴爲師。晉美林巴三十四歲時，從青朴遷至澤仁迥，此後一直到死，都長期住在那裡（後來在那裡興建了「澤仁迥寺」，又叫「次仁炯寺」，或「東嘎尼姑廟」）。

如來芽拜晉美林巴爲師後，得到了大圓滿的實修竅訣，以及一些灌頂和口傳，之後又去拜見了其他幾位上師，獲得了不同的傳承和灌頂，再到後藏找了一個地方，閉了兩年九個月的關。出關後，又回到澤仁迥找晉美林巴，進一步得到了許多傳承和竅訣。然後遵循晉美林巴的指示，再找了個地方閉關，這個地方叫作「紮日神山」（也作「嚓日神山」「匝日神山」，位於西藏山南市隆子縣紮日鄉境內），其實距離林芝不遠，直線距離也就一百公里吧。他在紮日神山閉關的時候是很辛苦的，既沒吃的也沒喝的，跟密勒日巴差不多，開始每天吃三頓糌粑，後面每天吃一頓，等糌粑吃完了，最後就煮蕁麻湯喝，所以說挺辛苦的。閉了九個月關以後，他都感覺到自己的腸子貼在脊柱上了，很艱難地拄著枴杖回到了澤仁迥，也就是他的上師晉美林巴那裡，得到了上師的簡短加持。之後，他又到一個叫鄔金林隱修苑的地方閉關了六個月，獲得了很多修行上的證悟。出關之後再回到澤仁迥，同時拜見了第一世多智欽和晉美林巴兩位上師，跟上師匯報了自己的證悟。晉美林巴一聽，就對如來芽說「現在你同時通過上師的加持和本尊賜悉地而證悟了心性」，就是肯定了他的證悟，這時是 1793 年，他三十歲左右。

① 四大弟子分別爲：第一世多智欽•晉美・欽列沃瑟，晉美・嘉威紐固（如來芽尊者），晉美・袞珠（釀・定增桑波的轉世），晉美・俄嚓。

後來，他又去第一世多智欽上師那裡當了一段時間的侍者，並遵從第一世多智欽的指示，到佐欽寺閉關了一段時間。出關後再次回到澤仁迴拜見根本上師晉美林巴，本來晉美林巴想讓他待在身邊三年的，這樣能夠更好地教導他。但是如來芽因爲要盡到對朋友的義務而堅持回老家，晉美林巴很尊重他的選擇，說：「這樣也好，其實你也不用待在我身邊了，因爲你已經可以獨立修行，不需要上師了。」他的老家就在現在四川西部的石渠縣，得到上師的許可後，他就離開了澤仁迴，但不是馬上回老家，而是到佐欽寺閉關了多年，後又在石渠一個地方閉關了三年，出關後還追隨了第一世多智欽一段時間。

四十歲的時候，如來芽按照蓮師的授記預言①，回到老家石渠，找到了蓮師預言的聖地察瑪隆（亦作「紮瑪礱」「察馬龍」，藏文意思是「枯木溝」）定居下來，他就在那個普通山崗上長期閉關、傳法。我還去過那個地方，海拔很高，有四千三百多米。現在他閉關的地方變成了一個修行聖地，興建了不少閉關房，很多修行者都嚮往那裡。當時那個地方就是一座荒山，他就在那座荒山上閉關，連個山洞都沒有，衹是在稍微伸出來的一塊石頭下面打坐，他在那裡打坐了整整二十一年（期間曾有七八十位修行人獲得虹光身成就）。修行了幾年之後，他的名聲已經很大了，很多四面八方的人就到他那裡，在周邊紮上帳篷跟他學習，慢慢地那裡就變成了一個寺廟，叫「紮嘉寺」（亦作「紮加寺」「匝迦寺」），但現在那兒變成寺廟舊址了，新的紮嘉寺是在石渠縣長沙貢瑪鄉，距離察瑪隆大約二十公里。新的紮嘉寺我也去過，它還蠻大的，有三百多位出家僧人呢，不過交通十分不好，就是現在去那裡交通也不便，很難找。當時寺廟就建在他閉關的地方，也就是現在的四川省甘孜州石渠縣，那是四川最西北的地方了，距離青海的玉樹很近了。

話說回來，如來芽在石渠縣那個山坡上閉關，名聲日益廣大，各方人士聞風前來，其中就包括巴楚（亦作「巴珠」「華智」）。他也慕名來到那個山坡上追隨如來芽一起修行，估計也紮了個帳篷在那裡住著。每次來新弟子了，如來芽就跟這一個或這一批新弟子講一遍四加行。當上師如來芽講四加行的時候，巴楚就在一邊旁聽。前前後後，巴楚足足聽了二十五遍的四加行，由於聽的遍數實在太多，上師如來芽講的每一句話他都能背下來。後來他離開如來芽單獨修行，到了一個著名的寺廟長期閉關，這個寺廟就是我們大圓滿六大祖庭之一的佐欽寺。

佐欽寺是在一個山谷裡（四川甘孜德格縣竹慶鄉），那個山谷裡面有一個著名的修行山洞叫「大威德金剛洞」。他就待在大威德金剛洞裡修行。在閉關期間，他把從上師那裡聽了二十五遍的四加行，完全憑記憶書寫了下來，讓它變成了文字。那個大威德金剛洞我還去過，它是一個有著七八平米大的非常好的山洞，好多大師都到那裡修行過，所以那個洞非常出名。在那裡成就的大師多得很，他們成就了以後，就把手或腳按到石頭上，因此那個山洞裡面有好多手印、腳印。

但是在那個山洞裡發生的更爲著名的一件事情，就是巴楚大師（巴珠仁波切、華智仁波切）在那裡憑著記憶寫出了《普賢上師言教》，也就是關於四加行這部膾炙人口的著作。這部著作是如來芽講的，然後由巴楚寫成了文字。我們現在經常說巴楚是作者，這需要特別強調一下：嚴格意義上講，巴楚不是作者，如來芽纔是《普賢上師言教》真正的作者，巴楚只是把它變成文字的記錄者。我們現在一提《普賢上師言教》，就說作者是巴楚，嚴格地講這是不對的，應該叫「作者如來芽，記錄者巴楚」，這樣說就更準確了，因爲它不是巴楚的原創，是如來芽的原創。巴楚也是一個大師，他也寫了很多著作，但是除《普賢上師言教》之外的

① 有一天，蓮師化現爲一個修行人，跟如來芽相遇，如來芽見到此修行人，不由自主地生起信心，如來芽向修行者請教修證上的問題，並請此人預言自己的未來。修行者對如來芽說：「您下半生應去故鄉，到一個溝向朝西南，溝頭朝北，溝內有銅色古祥山般的設置地方，在那裡修行。」開始他不知道此修行者是誰，後面把此事匯報上師晉美林巴後，晉美林巴告訴他此人正是蓮花生大師。蓮花生大師預言的聖地就是察瑪隆。
於是，如來芽按照蓮師的預言回到故鄉石渠，尋找察瑪隆。如來芽初到石渠時，正是夏天，牧民遷到別的草域去了，要到秋天才回來，尊者面對的是一片空闊的大草原，連個問路的人也找不到。因爲暫時找不到察瑪隆的所在，他就在一個閉關洞安頓下來，在裡面閉關修行，就是現在位於巴格瑪尼牆和察瑪隆之間的「如來芽尊者閉關洞」。閉關了一百天後，唐古拉山神受晉美林巴的委派，親自現身，告訴如來芽說：「明天你往山谷走，你看我把長壽箭插在哪裡，你就在哪裡弘法。現在這個地方是不對的。」第二天，如來芽按唐古拉山神的指示，終於找到了察瑪隆的所在。

其他著作才是巴楚的原創，唯有《普賢上師言教》不是巴楚的原創，原創是嘉威紐固，也就是如來芽尊者。總之，這師徒二人都是我們大圓滿的代表性祖師。

何謂「普賢上師言教」

《普賢上師言教》爲什麼叫「普賢上師言教」？應該叫「如來芽尊者言教」才對呀，但既然取了「普賢上師言教」這個書名，自然有其道理。那麼「普賢上師言教」是什麼意思呢？「普賢」指的是普賢王如來，也就是我們大圓滿最早的源頭，就是說《普賢上師言教》這本書裡面講的所有內容，要是追根溯源，都能一直追到普賢王如來那裡。「上師」指的是從普賢王如來開始一直到如來芽的歷代上師，它不是指某一個上師。「言教」指的是從普賢王如來到如來芽歷代上師口耳相傳的內容。所以叫「普賢上師言教」。

爲什麼叫「言教」？「言教」指的就是我們大圓滿三種傳承方式的第三種：補特伽羅口耳傳。衹有凡夫對凡夫才用口耳傳，也就是說，這裡面的內容是凡夫對凡夫講的，不是菩薩對菩薩講的。菩薩對菩薩不需要這些東西，菩薩對菩薩衹需看一眼就夠了，這叫「持明表示傳」。佛與佛之間連看一眼都是多餘，就是從心到心直接傳過去，這叫「如來心印傳」「如來密意傳」。

在普賢上師，也就是普賢王如來的心中顯現出大圓滿的同時，金剛持佛的心中就顯現出了大圓滿；同樣，在金剛持佛的心中顯現出大圓滿的同時，五方佛的心中也顯現出了大圓滿；在五方佛的心中顯現出大圓滿的同時，金剛薩埵的心中也顯現出了大圓滿；在金剛薩埵的心中顯現出大圓滿的同時，金剛手菩薩的心中就顯現出了大圓滿。這就叫「如來心印傳」，這中間是沒有時差的。說是普賢王如來傳給金剛持佛，金剛持佛傳給五方佛，五方佛傳給金剛薩埵，金剛薩埵再傳給金剛手菩薩，這衹是指關係上或曰邏輯上的先後而言，不是指時間上的先後。他們時間上沒有先後，衹有邏輯上有先後，邏輯上是先有普賢王如來的大圓滿，後才有金剛持佛的大圓滿，後才有五方佛的大圓滿，後才有金剛薩埵的大圓滿，後才有金剛手菩薩的大圓滿。總之，這衹是邏輯上的先後，而不是時間上的先後。真正的大圓滿是超越時間與空間的，都超越時間與空間了，當然就沒有時間上的先後了，衹有邏輯上的先後。這就是大圓滿的第一種傳承——如來密意傳（如來心印傳）。

但是到了第二種傳承——持明表示傳的時候，那是有先後的。比如，極喜金剛把大圓滿傳給妙吉祥友，就是有先後的。極喜金剛先獲得了大圓滿成就，再去傳給妙吉祥友，妙吉祥友用了七十五年才獲得了大圓滿成就。之後妙吉祥友再傳給熙日森哈，熙日森哈也用了二十多年才獲得大圓滿成就。那七十五年、二十多年是什麼意思？就是指時間上的先後。也就是在持明表示傳的時候已經有時間的先後了。

到了第三種傳承——補特伽羅口耳傳的時候，就是從蓮師的弟子開始，就完全是凡夫之間的口耳相傳了。在這種口耳相傳中，不是說上師一傳給弟子，弟子就有成就的。上師傳給了弟子，弟子要修了纔有成就，如果不修，上師傳了也是白傳，弟子不會有任何成就。

這裡出現了一個叫「言教」的詞，我們要清楚，衹有補特伽羅口耳傳才強調言教。持明表示傳有部分是言教，有部分是非言教。如來密意傳則是任何言教都沒有，那是沒有語言的，就像剛纔所說的，在普賢王如來的心中生起大圓滿的同時，金剛持佛的心中就生起了大圓滿，他們之間是不需要說一句話的，因此他們不需要言教。

那麼這個言教是從哪裡開始的呢？是從極喜金剛開始的。從極喜金剛到蓮花生大師之間，還衹是有部分言教，或曰一點點言教，上師衹需講一些要點就行了。到了蓮花生大師以後，言教就多了一點。這個言教儘管是多了一點，但由於他們的弟子都是上根器的弟子，也不需要太多地講，簡單講幾句話就可以了。一到如來芽這裡，就需要長篇大論地講了，尤其是講入門的四加行，要把它講清楚、講透徹，就是要長篇大論才可以，這個時候就需要一個有體系的完整的言教。

也就是說，有體系的、完備的、透徹的、豐富的只針對下劣凡夫使用的言教，是從如來芽開始的，是從《普賢上師言教》這部著作開始的。在這部著作之前，是沒有這麼詳細的關於前加行的教導的。因爲不需

要，所以就沒有。那麼，從普賢王如來一代一代傳到極喜金剛，再一代一代傳到蓮花生大師，再一代一代傳到晉美林巴，再傳到如來芽，再一代一代往下傳，這叫「上師」。這些上師一代一代地傳到如來芽的時候，變成了完整的、系統的、規範的針對下根器的言教（就是言語文字），形成了一本書，所以這本書的名字叫《普賢上師言教》。它的執筆人就是巴楚，又叫巴珠，或者叫華智，這幾個名字都很常用。我習慣上稱他爲「巴楚」，但大家要知道，他還有另外兩個名字叫「華智」或「巴珠」。

現在我們就講一下巴楚仁波切的簡單介紹。他是這本書的筆錄者，1808 年出生，1887 年圓寂，所以，他是生活在 19 世紀的人。他誕生在現在的四川省甘孜州石渠縣（跟如來芽的故鄉同爲一個縣），下半生也是在他的老家石渠縣修行和傳法的。他一生基本上都是在苦行，也沒有一個具體的地點，走到哪裡就在哪裡苦行。他從上師晉美・嘉威紐固（如來芽）那裡，聽了二十五次的前行講解。——這個介紹太簡略了，也沒有說出什麼來，我們延伸介紹一下他的事蹟吧。

在整個西藏都有一個說法，號稱有「雪域三大文殊化身」，就是雪域中有三個被公認爲是文殊菩薩的化身：一個是格魯派的創始人宗喀巴大師；另外一個是薩迦派五祖之一的四祖，叫貢噶堅讚大師；還有一個是寧瑪派的隆欽巴尊者。巴楚仁波切或曰華智仁波切雖然不是「三文殊」之一，但他一生著作等身，也被認爲是真正的文殊菩薩的化身（他的上師如來芽被認爲是觀音菩薩的化身）。在西藏，「文殊」就是智慧的意思，他們被公認爲是文殊菩薩的化身，意思就是他們被公認爲是最有智慧的幾位大師。華智仁波切就是西藏大師中的一位極具智慧的大師，他的著作現在西藏的各佛教流派都在學習。

因爲你們大腦中關於西藏各流派的知識，實在是太貧乏，你們不知道「三文殊」或者「文殊化身」是什麼意思。在西藏各流派中，每當人們一提起「文殊化身」時，所表現出的那種肅然起敬的樣子，你們沒有親眼見到過，所以你們無法知曉西藏人對文殊化身是多麼的尊敬。因爲你們剛剛接觸到西藏的金剛乘，它有太多的地方跟我們漢地的佛法都不一樣，你們無法想像那是個什麼樣子。

我二十二歲就開始接觸密宗或者說金剛乘，到現在已經接觸三十年了，我感覺自己才剛剛入門，西藏的佛法就是如此深奧。就是到今天我纔覺得，我剛剛理解了一點點華智仁波切的著作，或者說理解了一點點宗喀巴大師的著作。這不是我的謙虛，而是我的實話實說。我晝夜不停地讀了三十年西藏各教派的著作，到現在才入了一點點門，你們就知道這些人的著作有多麼高深了。我還算是一個學習上比較勤奮、思考上也比較勤奮的人，就這樣我三十年下來也才感覺到自己剛剛入了個門。

東方這些大師們的著作，絕不等同於西方那些所謂的哲學家、思想家的著作。我研究西方十來個代表性哲學家的著作，衹需三年就研究透了。從內心講，西方那些思想家、哲學家都淺薄得很，他們連門都沒入呢！而我研究西藏的金剛乘密法，三十年纔剛入了個門。由此你們就知道到底誰高誰低、誰深奧誰譁眾取寵了。我們這一代受到西方思想的影響太深了，總是習慣性地用西方的觀點呀、思想呀，來研究像華智仁波切這樣的大師的著作，以爲研究這樣的大師就像研究薩特或是尼采一樣。尼采的東西算什麼！尼采的東西我最多看三年就全部通曉了，注意我不是通曉一點，我是精通全部。還有那個弗洛伊德的什麼潛意識著作，我只用了一兩年時間，就完全瞭解他在說什麼了。但是佛法，尤其是西藏佛法，一旦研究起來，二三十年都未必入得了門。

我說這些是想跟你們講，他們被稱爲「文殊化身」有多麼深奧。絕不要小看這幾大文殊中的任何一個文殊的任何一本哪怕是淺顯的著作，就是那些淺顯的著作，裡面的內容都深奧無比。

西方的東西是貌似深奧，實則不深奧；而西藏的佛法是貌似不深奧，實則深奧：它們正好相反。開始接觸西藏的佛法時，你覺得也不太深奧嘛，也挺好懂的嘛，這就叫「貌似不深奧」，但實則它很深奧，深奧到你幾十年都入不了它的門。反觀西方的東西，都是譁眾取寵，貌似深奧，你翻開書本一看，以爲裡面在講多

麼深奧的東西，整本書看完了，才發現裡面的東西一點都不深奧，所談的都是一些雞毛蒜皮的小事。因爲他們把雞毛蒜皮的小事用最隆重的語言來講，就讓你產生了一種錯覺，好像他們在講一個多麼深奧嚴肅的問題，最後你發現他們講的就是一些入門級的東西。

佛家的小乘經典，哪怕是最入門的經典，裡面所談的思想都比榮格、弗洛伊德、尼采等西方思想家的思想，要深刻得多。可以說，西方的思想家就是給東方的小乘和尚提鞋都不配，所以我們不要迷信西方。但實際上我們這一代人都在迷信西方，就可見我們真的是沒讀過書、沒文化，要是真的有文化，我們就知道，真正深奧的東西是在東方。就像《普賢上師言教》，裡面所談的看起來貌似是些入門的東西，但其實裡面的內容是極度深奧的。

行了，關於它的背景就介紹這麼多。

何謂「大圓滿隆欽寧提前行引導文」

「普賢上師言教」的別名叫「大圓滿隆欽寧提前行引導文」。我們前面講的是「普賢上師言教」這個名字的意思，現在我們再講另外一個名字，就是「大圓滿隆欽寧提前行引導文」的意思。這裡面又細分爲幾個概念：一個叫「大圓滿」，一個叫「隆欽寧提」（也作「龍欽寧提」），一個叫「前行引導文」。

我們先講第一個概念，什麼叫「大圓滿」？這個可以廣講，也可以略講。要是廣講起來，那就是把所有的小乘、大乘、金剛乘的佛法經論全部包括在一起講。要是簡略地講，那就是只講大圓滿。

「大圓滿」的別名又叫「阿底瑜伽」。那麼在我們寧瑪派的判教中，是把整個佛法判爲九乘的，也就是外三乘、內三乘和密三乘，合在一起就是九乘。外三乘就是聲聞乘、緣覺乘（合稱「小乘」）和菩薩乘（早期大乘，又叫「般若乘」），內三乘即作密（又叫「事部」）、行密（又叫「行部」）和瑜伽密（又叫「瑜伽部」），密三乘就是瑪哈瑜伽乘、阿努瑜伽乘和阿底瑜伽乘。大圓滿屬於九乘佛法中的第九乘——阿底瑜伽乘，也就是最高的一乘。前八乘有一個共同點，就是都屬於有爲法，第九乘也就是大圓滿或曰阿底瑜伽這一乘，最大的特點就是屬於無爲法。

也就是說，九乘佛法又可分爲有爲法、無爲法兩大類。「有爲法」是什麼意思呢？就是要經過人爲的努力來修行的法門，凡是人爲努力的都屬於有爲法。「無爲法」是什麼意思呢？就是去除了一切人爲努力的法門。這個「去除一切的人爲努力」，指不僅要把之前的人爲努力全部拆除掉，也就是要把舊的人爲努力全部拆除掉，而且還不准有新的人爲努力，這就叫「無爲」。

通過有爲法衹能獲得部分成就，不能獲得究竟成就；衹有通過無爲法，也就是衹有通過大圓滿（包括大手印等），才能獲得究竟成就，換言之，衹有通過大圓滿才能真正地成佛、成爲大菩薩。嚴格意義上講，從一地菩薩開始，修行人就進入到了無爲法。也就是說，「無爲法的起點」和「菩薩的起點」是一個意思。衹有進入無爲法的時候，修行人才登入了菩薩地。反過來說，菩薩起源於無爲法，菩薩不起源於有爲法。

既然衹有通過無爲法才能獲得成就，那我們爲什麼不一開始就學無爲法呢？也就是爲什麼不一開始就學第九乘，而是一開始先要學第一乘，而且要一路學到第八乘呢？原因就是普通的凡夫理解不了無爲法，他一開始也做不到無爲法，他怎麼也做不到。

有爲法的本質是什麼呢？有爲法實際上就是業力法，一個人的業力有多強，他的有爲法就有多強。因此，一個深陷於業障之中的人，是做不到無爲的，無論他的身體也好，還是他的精神也好，都做不到無爲。比如，你一開始就讓一個普通人精神上什麼都不想，完全放鬆，他是做不到的，你就是要了他的命他都做不到。他的大腦中各種雜念紛飛著呢，一天到晚想東想西的，而且越想那個念頭還越來越強烈，爲什麼呢？這就是業力業障造成的。那不想不行嗎？或者也不要說不想了，就哪怕是想得少一點、淡一點，也不行嗎？不行，他做不到。

在這種情況下，佛陀以及歷代祖師們就根據眾生的特點設計了這些有爲法。你不是愛想嗎？你不是做不到不想嗎？讓你不想不是比殺了你都難嗎？那好，我就讓你想個夠，我反其道而行之，現在就設計個東西讓你想。不僅佛家如此，道家也如此。就像道家的意守丹田，一開始祖師們就告訴你：你必須給我守好了、想好了，你不想還不行，我就要你想，而且讓你想夠爲止，這就叫「反其道而行之」。等你精神上都想到筋疲力盡了，這個時候不想了吧？這個時候你衹能暫時停下來不想了。但稍微恢復了一點精神，你又要去想了。那就再讓你觀想一個東西，強行地讓你觀想，而且這個觀想還挺複雜的，有多複雜呢？依你精神中煩惱的粗重程度而定，雜念越多、煩惱越粗重的人，觀想得越要細微，這樣才能對治你粗重的煩惱。要細微到什麼程度呢？就以佛家的觀想爲例，細微到讓你觀想佛，你得把佛的每一根頭髮都觀想清楚的程度。

其實這些觀想都是沒有必要的，但爲什麼祖師們又要求你這麼做呢？就是因爲你的內心如野馬一樣狂野。你內心越狂野，祖師們越讓你想得細，以此來控制住這個狂野。其實完全沒有必要把每一根頭髮都想清楚的，說得通俗點，這實際上就是「刁難」你，或者說「爲難」你的。但這個「爲難」是善意的爲難，不是惡意的爲難，就是因爲你的思想實在是心猿意馬，太過狂亂，爲了對治這個狂亂，祖師們才要求你要把自己觀想的佛菩薩的每一根頭髮、每一個細節（越細越好），都要想清楚的。這實際上就是公開地刁難你，一直刁難到你能想清楚爲止，而且能夠長時間地想清楚才可以。

我告訴你，想清楚這些毫無意義，但既然毫無意義爲什麼又讓你想清楚呢？就是因爲你做不到不想，讓你不想，就是要了你的命你都做不到，乾脆就反其道而行之。你不是愛想嗎？那就讓你想夠爲止，甚至讓你想到死爲止，想到你都筋疲力盡了，都瀕臨死亡了，你的觀想就到家了。祖師們要的就是這個效果。其實這些東西都是沒有必要的。這就叫「有爲法」。

從第一乘到第八乘都是越來越複雜、越來越精細的有爲法，它們有一個共性就是有爲，就是積極地、人爲地去努力去奮鬥。所有的有爲法，都是佛陀用來對治眾生粗重的身口意三業的一些不是辦法的辦法。佛陀自己都說，所謂的「有爲法」就叫「刁難法」，就是爲了刻意刁難你的，一直把你刁難到你的身心多少能夠淨化一點、成長一點，那就行了。

有爲法也不是完全沒有效果，它對身心還是有一定的淨化、管束、掌控的作用的。原來我們對身心一點掌控都沒有，尤其是對精神一點掌控都沒有。經過從第一乘到第八乘的訓練，即越來越精細、越來越複雜、越來越高難度的身心訓練，使得我們對身心的掌控度有所提高，而且多多少少淨化了一些業障（身口意三業），但完全淨化是不可能的，衹能多多少少淨化一些。與此同時，我們的身心尤其是精神，也成長了一些。成長什麼呢？成長我們的理解力、感受力、分析力、洞察力，以及對高深問題的領悟能力和洞察能力。通過有爲法，這些能力都是可以有效地增強一些的，但也衹是增強一部分，不可能完全增強，它們增強到一定程度就增強不上去了。

真正讓人成佛，或者說獲得成就的是第九乘，就是阿底瑜伽，就是大圓滿。但是爲了達到大圓滿，我們需要經歷前面的八乘。而要修完全部的八乘，時間上又太過漫長，祖師們就給我們想了一個辦法：衹需要修前面的兩乘就行了，這兩乘就是第七乘的生起次第、第八乘的圓滿次第。但是，很多人一開始連生起次第和圓滿次第也完成不了，那就再往下降一降，先修前加行，具體點講就是四加行。

前加行或曰四加行是什麼意思呢？它裡面包括了兩頭教導：往下包括了前六乘，往上包括了生起次第和圓滿次第這兩乘。所以，四加行是包含著八乘，尤其是包含著前六乘的教導的。衹要把四加行學透了、吃透了，前面的六乘就吃透了，就不需要到泰國專門學上十年的小乘佛法，也不需要到中國漢地、日本學上十年二十年的大乘佛法。因爲小乘佛法和大乘佛法，就是我們寧瑪派裡面所說的九乘佛法中的前六乘，就濃縮在四加行裡。衹要你把四加行學了，就等於是把前六乘學了。如果四加行學得再好一點，裡面也包括了很多第七乘和第八乘的佛法，也相當於把第七乘和第八乘學好了。所以把前加行學好了、吃透了，是可以直接學大圓滿的，因爲大圓滿是第七乘、第八乘後面的第九乘。這就是前加行或曰四加行的意思。

那麼什麼叫「大圓滿」？大圓滿等同於無爲法，大圓滿就是第九乘最高法。爲什麼通過無爲能獲得最高成就呢？這就涉及佛性的一個基本原理了，就是「何期自性，本自具足」。它說我們這個心性、這個佛性啊，裡面什麼都有，這也是爲什麼大圓滿不准許修行。所以，什麼叫「大圓滿」？不修行就叫大圓滿。

如果說所有的修行都是完全違背佛法的，那這說得也太過了。但是，就連佛自己都說——不是我們說的，是佛自己說的，這些修行就是「逗你玩兒」的，就是「刁難你」的。當然，這個「逗你玩兒」是要打個引號的，因爲我們常人的身心如翻江倒海一般，不經過前八乘的「逗你玩兒」，不進行一定程度的調伏是不行的。

因爲要經過一定程度的調伏，所以就有了各種觀想、各種唸咒等有爲的方法。這些方法，前提是肯定它們有效果，同時也要肯定它們效果不大。

我們首先肯定它們有效果，就是八萬四千法門都有效果。所有的有爲法都有效果，就連數呼吸都有效果。數呼吸就是小乘中一個重要的修行方法，它叫「數息法」。數息法裡面又細分爲很多種，至於細分爲多少，那也沒細數，十來種總該有的吧。打個比方，最常見的是只數吸氣，呼氣不管它：吸一次氣，就數一；再吸一次氣，就數二；再吸一次氣，就數三⋯⋯一直數到一百，有時數到一百零八，然後再結束。之後開始新的一輪，又從數字一開始數起，就這麼數，一直數到一百零八再回來⋯⋯這是其中一種數息法：只數吸氣。另外一種數息法呢，是只數呼氣，吸氣不管它：呼一次氣，就數一；再呼一次氣，就數二；再呼一次氣，就數三⋯⋯一直數到一百零八，再從頭開始，又從一數到一百零八。這是另外一種數息法：只數呼氣。還有一種數息法，是一呼一吸算一次。還有一種數息法，是一呼一吸中間的停頓算一次，就是不管呼吸，只管呼吸中間的停頓，停一次數一，再停一次數二，再停一次數三⋯⋯總之，光數息法就有好多好多種。

數息法不光要數，還要配合上觀想，觀想什麼呢？吸氣的時候，想著空氣變成了清淨的光被吸了進來；呼氣的時候呢，就想著身口意三業變成了黑氣呼出去⋯⋯一吸一呼數一次，再一吸一呼又數一次，一直數到一百零八次。然後再開始新的一輪，又從一開始數到一百零八。這就叫「數息法」①，它屬於八萬四千法門之一。

顧名思義，看數息法要數這個呼吸就知道，它是一種典型的有爲法。因爲它要觀想，還要數數，這些觀想、這些數數就是典型的有爲。人爲努力地做一些事，通通屬於有爲的範疇。

佛陀自己都說了，通過有爲法全部不能成佛，衹有通過無爲法才能成佛。有爲法學得好，是可以有效地淨化身口意三業的。但如果沒有明師指點，或者自己理解得不到位，那麼有爲法反過來還可能成爲你成佛的最大障礙。所以，大家可能不知道，其實釋迦牟尼講法講到最後的時候，對有爲法是深惡痛絕的。這就是很多人學佛學到最後學得很矛盾的根本原因。

開始學佛的時候，佛陀教了我們那麼多的有爲法，但是到了最後，佛陀自己都罵他所教的有爲法。問題來了：教有爲法也是佛教的，罵有爲法也是佛罵的，那到底我們該相信佛的哪一種說法呢？是相信佛罵有爲法的說法呢，還是相信佛鼓吹有爲法的說法呢？這不好說，兩種說法都對。在我們初入門的時候，佛陀教這些有爲法，對疏通經絡呀、疏通氣血呀、淨化身心呀等等，確實能達到一定的效果。但是到了一定的程度，它們不僅沒有效果，反而會障礙我們成佛。

它們是怎麼障礙我們成佛的呢？就是隨著時間的推移，我們漸漸執著上了這些方法，這就叫「生起法執」，一旦我們對這些方法生起法執，那麼法執生起的同時，這些方法就成了我們成佛的障礙，此時還不如沒有這些方法呢。這些方法，我們越依戀、越貪戀、越執著，就越成不了佛。

所以，到了大圓滿的時候，有一件重要的事情需要做，就是把我們之前養成的對這些有爲法的執著、信任、貪戀，要一一予以解除。但這個解除有爲法的過程是一個很漫長的過程，它不是那麼容易的，不是你想解除馬上就能解除得了的，它解除起來是很麻煩的。那麼這個解除有爲法的過程，就屬於大圓滿的內容之一。

其實大圓滿不止有一件事要做，而是有兩件事要做：一是解除之前所有的有爲法，一直解除到完全沒有爲止；二是培養對無爲的理解和認識，一直培養到完全無爲爲止。這就是大圓滿要做的事。大圓滿不僅不准

① 聲聞乘定學中的五停心觀之最後一觀爲數息觀。「數」，即數數字；「息」，指個人鼻息、氣息。修數息觀，是將心念繫於氣息與數字之上，借以停止心念的遷流與昏暗。凡夫之病通常有四：其一是雜念紛紛；其二是昏沉暗昧；其三是空虛無聊；其四是失念無記。若將此諸病去除，不僅可使身體健康、壽命延長，進一步更可使人心智清明、超凡入聖，達到定心、淨心、明心之境界，此即爲數息觀之目的。
數息方法：入坐時，調整身體姿勢，保持身心平靜，安祥舒適，調勻氣息，使出入息微細、通順、均勻。其方法是先由鼻孔吸氣至腹內（丹田），再從口中將腹部濁氣徐徐吐出，如是反覆三次，氣息調勻之後，即可進行數息。修數息時，數出息或入息皆可，然以數出息較佳。數息時應輕鬆自在，一心專注，將心念依繫於出入息上，隨著出息默數（不出聲）「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」等十個數字，字字不斷，綿綿相續，不可夾雜，錯落不清。亦可由一至百或由一至千等，倒數也可，如此循環，不限次數。更多內容，參見潘麟《光明大圓滿・第三章・何爲「數息觀」》。

許修行，還要把我們之前在有爲法中的所有修行全部推翻、否定、解除，並且要解除徹底。解除不徹底還不叫大圓滿，要解除得十分徹底才叫大圓滿，所以大圓滿屬於無爲法。

什麼叫「把之前所有的修行都解除掉」呢？就以道家爲例，道家有個法門叫「結內丹」，你學了這個法門之後，經過一段時間的努力，終於結起了內丹，此時如果你去修大圓滿，那麼大圓滿做的第一件事，就是把你的內丹全部解除掉。再比如，道家有個打通大小週天的法門，經過很長時間的努力，你終於打通了小週天，也打通了大週天，這是個很好的成就。如果有這樣的弟子到我這裡來跟我學大圓滿，我首先問他：「你之前學過什麼沒有？」他說：「我學過道家的小週天、大週天。」「那效果如何？」他說：「效果很好，經過十年的努力，我的小週天、大週天終於打通了。」按照常人的理解，這個時候他要是學大圓滿，我一定是在他這個小週天、大週天的基礎上，傳給他一個方法，讓他開始修大圓滿。但這衹是一般人的想法。事實正好相反，那事實是怎樣的呢？就相當於武俠小說裡面所說的「先廢掉武功」，我要先把他之前所修的小週天、大週天全部廢掉，再讓他學大圓滿。他說：「我都學了十來年了，我很多關於小週天、大週天的思維方式、思維習慣都已經養成了。」好，我要破的就是那個東西，就是要破掉他養成的修行小週天、大週天的習慣。

他衹要往那兒一坐，就要轉小週天、大週天，爲什麼？他都修了十來年的小週天、大週天了，天天修、天天修，已經養成習慣了。他大腦裡面已經習慣了這樣的思維方式：衹要往那兒一坐，他就忍不住要用精神去領著自己的氣在任督二脈中轉，那叫「小週天」；或者是領著他的氣在奇經八脈和十二正經[①]中轉，那叫「大週天」（道家的修行次第爲煉形化精、煉精化氣、煉氣化神、煉神化虛、煉虛合道，小週天屬於煉精化氣階段，也稱「百日築基」，大週天屬於煉氣化神階段）。不管是轉小週天，還是轉大週天，他都已經養成了一種條件反射：衹要往那兒一坐，甚至不坐，走著路、吃著飯它都自發地在那兒轉。

在道家，能達到很自發地領著氣在那裡轉小週天、大週天，這是個相當了不起的成就。一百個修行人中，能有三五個達到這種造詣的就不錯了。所以這是一件值得驕傲的事情，因爲他終於修成小週天、大週天了。所謂「修成」，指的是他衹要往那兒一坐，就自然地以意領氣，他的精神自然地領著他的氣在全身轉，最後達到意氣合一。他都搞不清是氣領著意，還是意領著氣，好像是意領著氣，又好像是氣領著意，這叫「意氣融合」「心氣不二」。就是他的心（「心」指意念，也就是精神）和他體內的真氣融爲一體了，已經分不清是誰領著誰了，這是大小週天的特點。他衹要往那兒一坐，甚至最後都不用坐著，就是走著路、吃著飯，他的精神和氣就這麼在體內轉。想達到這樣的成就，沒個十年八年的工夫都不行，除了要工夫深，還要天賦很好才可以，天賦不好的人，十年也達不到這種成就。小週天、大週天在道家不算是最高成就，也不算是入門成就，而是一個中等成就。達到大週天的水平，就能夠很清晰地感到意氣合一地在全身自發轉動，這是個非常了不起的造詣。要是達到這種造詣，你活一百歲就跟玩兒似的，事實上你不僅能活一百歲，新牙還能長出來，頭髮還能變黑，皺紋還能舒展，而且基本上不再得病，精神非常好。這就是大週天的成就，能夠達到讓身體十二正經裡的氣自發地轉動，是非常了不起的。現在全中國的道士們，比如什麼華山的道士們、青城山的道士們，一出家就是一輩子，天天在修行，就這麼努力，一百個道士中都超不過三個能達到大週天的成就，我說的是現在活著的道士的情況，所以說這是個了不起的成就。

但如果他是一個達到了大小週天成就的道士，聽說潘麟會大圓滿之後，前來跟我學大圓滿，那我第一件事情就是廢他「武功」：把他的大小週天全部廢掉，廢到跟普通人一樣。具體點講，我要用三年的時間來解除掉他那個用精神領著氣轉小週天、大週天的慣性思維。一直解除到徹底戒掉他的習慣爲止，最後問他：

---

① 所謂「奇經八脈」，是指中醫經絡中的衝脈、任脈、督脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹺脈、陽蹺脈八條經脈的總稱。和「十二正經」相比，這八條經脈既不隸屬於臟腑，又無表裡相配的關係，故稱「奇經」。所謂「十二正經」，是中醫經絡中十二條經脈的總稱，它構成了經絡的主體，故稱「十二正經」。包括手太陰肺經、手陽明大腸經、足陽明胃經、足太陰脾經、手少陰心經、手太陽小腸經、足太陽膀胱經、足少陰腎經、手厥陰心包經、手少陽三焦經、足少陽膽經和足厥陰肝經。每經對稱地分佈於身體的左右兩側，各有自己獨立的循行路線。參見王伯恭主編《中國百科大辭典》，中國大百科全書出版社 1999 年版，第 4215 頁、4183 頁。

「現在還轉不轉了？」他說：「不轉了。」「那個習慣還有沒有了？」他說：「沒有了，現在又回到了我修小週天、大週天之前的那個狀態了。」這個時候，他纔能跟我學大圓滿，就是說他終於具備了修大圓滿的前提。

這和常人想的是不一樣的，常人想的是，他在大週天的基礎上修大圓滿就可以了，換言之，大圓滿是建立在大週天的基礎上，大圓滿是對大週天的提陞。實際上不是這樣，必須先毀掉這個基礎，讓他回到起點，在此前提下他才能學大圓滿，不然他學不成，因爲他已經形成了這個慣性思維。因此，大圓滿是對大週天致命的摧毀，必須先把整個大週天摧毀才可以。

爲什麼要摧毀？因爲他已經形成了法執，他非常貪戀他的大週天：哇——他迷戀大週天比迷戀他那個心上人還要強若干倍呢。他心愛的人就坐在他旁邊他都忘了，爲什麼？他滿腦子都是體內那個氣轉到哪兒了，他把整個心思都放在了體內那個氣的轉上，他對那個氣已經產生了深深的迷戀、深深的執著。而且這種迷戀給他帶來了看得見摸得著的效果，因爲自從大週天通了以後，他確實活了一百歲，確實基本上沒有病，確實連掉落的牙齒又長好了，白了的頭髮又變黑了，皺紋都大爲減少了，人也精神多了，總之是給他帶來了實際的利益、功效。這些實際的功效又助長了他對大週天的執著與迷戀，他從內心裡覺得這個東西真好：「大週天咋這麼好呢？哎呀，真的太好了！」他越覺得這個東西好，就越迷戀這個東西，他越迷戀這個東西，就越產生法執。

因此，破大週天不是破大週天本身，而是破他對大週天的迷戀、沉淪。他已經迷戀、沉淪在了大週天中，這種沉淪、迷戀必須破掉，如果不破掉，他根本進入不到大圓滿之中，爲什麼？因爲大圓滿就是破有爲入無爲的法，大圓滿沒有任何法。如果非要說大圓滿有法，那它就是破除一切有爲法的法。

實際上大圓滿分爲兩個階段：一個是初期階段、前期階段、早期階段，一個是後期階段。大圓滿的初期階段、前期階段、早期階段，就是破除一切我執與法執。「我執」指的就是老百姓對「我」的執著、對內外的執著，總之是各種各樣的執著。「法執」指的就是對有爲法的執著，就是對前八乘各種法的執著，無論是對八乘中的哪一乘執著都不可以，無論是對八萬四千法門中的哪一法門執著都不可以，都要破掉，這是大圓滿的前期階段。這些執著破掉以後，自自然然地就進入到大圓滿的後期階段。後期階段就是「何期自性，本自具足」的階段，就是自性中本有的各種內涵不斷地呈現出來的階段。無論是前期階段還是後期階段，貫穿於始終的就是無爲法。

什麼叫「無爲法」？不准許有一法存在的法，就叫「無爲法」。不准許有任何修行的修行，就叫「大圓滿修行」。但是爲了達到不准許有任何修行，首先要學習三藏十二部的書，衹有學完了能裝幾節火車的書，我們才能真正地明白，爲什麼不修行勝似一切修行。

這句話似乎你們聽懂了，其實你們是不懂的。這句話是什麼？「不修行勝似一切修行。」你們不要以爲自己理解這句話了，你們現在對這句話的理解全部是假理解。衹有做到兩個前提，你們才能真正理解這句話。哪兩個前提？第一，從實踐上講，你們必須長期深入地有爲修行，之後又去除這些有爲修行，才能理解「不修行勝似一切修行」這句話；第二，從理論上講，你們得把小乘、大乘、金剛乘這三乘佛法的經律論（好幾節火車的書）都看完，才能從理論上真正理解「不修行勝似一切修行」這句話。實踐、理論這兩個前提都做到了以後，你們才喟然嘆曰：「果然是不修行勝似一切修行呀！」

你們現在聽到「不修行勝似一切修行」這句話，衹是字面上聽了，實際上是不懂的，你們連皮毛都不懂。但是聽了跟不聽還是不一樣的。聽了這句話，就相當於先埋下了這顆種子，過了十年以後你們才能理解，但前提是這十年間你們要非常辛苦地讀書和修行。第一是實實在在地讀書，要讀遍三藏十二部的著作，讀遍天

下聖學，而且要一邊讀一邊思考；第二是實實在在地修行，差不多要修行上十年，你們才能徹底理解，「啊！果然是不修行勝似一切修行」。那個時候你們纔真懂大圓滿。

什麼叫「大圓滿」？反對一切修行就叫「大圓滿」，或者說超越一切修行就叫「大圓滿」。大圓滿有沒有什麼方法？沒有。因爲大圓滿反感一切方法，大圓滿不允許一切修行、一切方法。關於「大圓滿」就說這麼多，接下來介紹第二個概念「隆欽寧提」。

什麼叫「隆欽寧提」？「隆欽」指的是隆欽巴，意思是廣大無盡之法界；「寧提」是藏語的音譯，意譯就叫「心髓」「心要」或「心滴」。「隆欽寧提」就是隆欽巴傳下來的佛法的終極心髓，或者叫成佛的終極心髓，這個「心髓」既指小乘，也指大乘，也指金剛乘，乃三乘最精華的部分。這個最精華的部分，要是說出來都能笑掉大牙。——什麼是佛法？就是小乘佛法、大乘佛法和金剛乘佛法這三乘佛法。什麼是這三乘佛法的精髓？什麼都別修就是三乘佛法的精髓。這可不是說出來都能笑掉大牙嗎？「什麼都不修」就是佛法的精髓，其實就是無爲法。

你不要以爲自己理解了無爲法，無爲法是非常難以理解的。要是好理解的話，佛陀就不需要傳四十九年的法了，他衹需要傳兩句話就可以了，哪兩句話呢？第一句話就是：什麼叫佛法？第二句話就是：什麼都別修就叫佛法。好了，傳法結束。要是這麼簡單的話，那佛陀早都傳完了。佛陀傳法四十九年，最後才說到無爲法，就可見無爲法是多麼深奧，就可見作爲一個普通人，理解無爲法有多麼艱難。無爲法是最爲深奧的，不修行就是最終極的修行，這句話理解起來十分困難。

爲什麼困難？我們以後要慢慢地從多個角度來闡述它爲什麼困難。爲什麼貌似如此簡單的東西，恰恰就是最艱難的東西？爲什麼貌似最簡單的東西，恰恰就是最深奧的東西？爲什麼會是這樣？這個問題留待以後再說。

言歸正傳，「隆欽寧提」就是隆欽巴的寧提。隆欽巴（1308—1363）是西元 14 世紀的人，那麼「隆欽巴的寧提」就是隆欽巴提煉、總結、傳承下來的佛法的精髓，也就是無爲法的精髓、大圓滿的精髓，簡稱「寧提法」。可惜的是，這個寧提法隆欽巴本人並沒有弘揚開來，他的弟子也沒有很好地傳承下來。也就是說，隆欽巴一去世，隆欽寧提基本上就失傳了。

過了三百多年以後，到了西元 18 世紀，誕生了一個偉大的祖師，就是晉美林巴（1729—1798）。晉美林巴把隆欽巴作爲自己的本尊來觀修，每天觀想本尊、祈請本尊，一邊閉關一邊祈請。幾年下來，果然見了效果，就像前面說的那樣，隆欽巴三次出現在晉美林巴面前，如真人一般面對面地跟他說話，說完了就慢慢地融入晉美林巴的身體裡去，前後一共融入了三次。第三次的時候，晉美林巴正式成佛。成佛之後，他就把隆欽巴所有的著作在腦子裡面全部呈現出來，連一個標點符號都不差。

從那以後，晉美林巴就只做一件重要的事情：把隆欽巴的著作在腦子裡面呈現出來，再寫成文字。因爲這三百多年來，隆欽巴絕大部分的著作都已經失傳了，衹能找到一點點，而且還是殘缺不全的，越是重要的著作就越是失傳。因此晉美林巴就把這些著作又寫了出來。那個時候，他在一些寺廟中找到了隆欽巴著作的一些殘本，他把自己寫出來的完整本和找到的殘本一對照，發現兩者全部脗合，連一個標點符號都不差！這就是我們祖師們的厲害之處。隆欽巴的著作翻譯成漢語都有幾百萬字，晉美林巴竟然連一個標點符號都不差地在大腦中全部呈現了出來，這是人類的一個奇跡！

晉美林巴不僅把這些著作重新抄寫了出來，同時還跟他的弟子們講解這些著作，這些著作因此再次得到弘傳，一直傳承到現在。我們現在學習的大圓滿都是從晉美林巴那裡傳承而來的，那麼晉美林巴又是從隆欽巴那裡傳承下來的，所以叫「大圓滿隆欽寧提」。「隆欽寧提」是我們目前最流行的大圓滿。

我們再合起來介紹一下「大圓滿隆欽寧提」。大圓滿從傳承上講，又分爲兩大類：一類我們姑且稱之爲「經典大圓滿」，一類叫作「竅訣大圓滿」。

經典大圓滿是從極喜金剛那裡傳承下來的。金剛手菩薩把大圓滿傳給極喜金剛的時候，有一個明點從極喜金剛的心臟進去，明點進去的瞬間他就明白了。他明白的是什麼呢？他腦子裡面出現了經典，這些經典的名字就叫「大圓滿經」，又叫「大圓滿續」，所有大圓滿的內容都在這個「大圓滿續」中。在密宗裡面，不是把經典稱作「經」，而是稱作「續」。因此極喜金剛腦子裡的這些經典就叫「大圓滿續」。大圓滿續有六百四十萬頌，每一頌是四句話，六百四十萬再乘以四，那就是兩千五百六十萬句，可見它是非常龐大的一部經典。這部經典的準確名稱叫《大圓滿六百四十萬偈》或《大圓滿六百四十萬偈續》或《大圓滿六百四十萬頌續》。極喜金剛就把這部經典全部寫成文字，之後傳給他的弟子妙吉祥友，妙吉祥友把它拆分成了「心部」「界部」與「竅訣部」三大部，其中「竅訣部」又分爲外、內、密、極密四類，以此奠定了後世大圓滿法的基本格局。妙吉祥友又將這些經典傳給熙日森哈。這就叫「經典傳承」，它傳承的是「經典大圓滿」。

到了隆欽巴的時候，他又從已經被拆分爲三大部經典的竅訣部的極密類密續（共十八部密續）中，提取出精華，凝聚成了「七寶藏」「四心滴」（「心滴」即寧提之意，故兩部著作也叫「隆欽寧提」）等著作，這些書都是很簡短的，而且是從竅訣部的極密類密續中提取出來的精華，所以叫「竅訣」。那麼從隆欽巴傳下來的就叫「竅訣大圓滿」。

由此可知，「隆欽寧提」實際上傳的是大圓滿的竅訣。現在西藏寧瑪派各寺廟傳承的是隆欽寧提，就是指隆欽巴提煉出來的竅訣大圓滿，不是指那個經典大圓滿，經典大圓滿到了隆欽巴之後就失傳了。隆欽巴之前，師徒之間傳承的是那個拆分爲三大部的大圓滿續，那叫「經典大圓滿」。隆欽巴之後，特別是晉美林巴之後，到現在也有兩百多年的歷史了，這兩百多年間我們學習的都是被提煉成很薄的幾本書的那個大圓滿。因爲那個大圓滿續，也就是那個經典大圓滿實在太長了，它是六百四十萬頌。「六百四十萬頌」是什麼概念呢？翻譯成漢語，差不多是一兩億字，可見它有多龐大。就這一部經，一般人都學不了，也記不住。所以，現在連西藏寧瑪派的寺廟中都很少有完整的大圓滿續這部經典了，因爲它太長了。

我們現在學習的大圓滿，就是隆欽巴傳下來的「隆欽寧提」，它的主要內容是「四心滴」。「四心滴」又叫「四心髓」「四寧提」——細分爲「二母寧提」（毗瑪拉密札所傳的《毗瑪寧提》、蓮花生大師所傳的《空行寧提》）和「二子心髓」（隆欽巴對「二母寧提」的廣釋，《上師心髓》是對《毗瑪寧提》的廣釋、《空行心髓》是對《空行寧提》的廣釋），此外隆欽巴還總攝四寧提的內容，濃縮成《甚深心滴》，這五函著作合在一起就是「四寧提」（「四心滴」）。那麼這「四寧提」又統稱爲「隆欽寧提」（「七寶藏」也屬於「隆欽寧提」的一部分）。這「四寧提」合在一起，字數不足一百萬字，所以它很簡短。我們現在學習的大圓滿是「二母寧提」和「二子心髓」這四個寧提（含四寧提的總攝《甚深心滴》）。「大圓滿隆欽寧提」這個概念就講到這裡，接下來介紹第三個概念「前行引導文」。

什麼叫「前行引導文」呢？我們先瞭解一下「前行」這個概念。一部完整的法是分爲三個階段或三個部分的，即前行、正行和結行。「前行」就相當於入門的修行；「正行」就是正式的修行；「結行」就是結束時我們應該怎麼辦的修行，它有個別名叫作「回向」。什麼叫「回向」呢？簡單地講，就是始終有一個念頭，告訴自己：「我今天一整天都不是爲了我自己而修行，而是爲了天下蒼生而修行，爲了六道眾生而修行。」總之都是爲了別人而修行，不是爲了自己而修行，保持這個念頭就叫「結行」。所以結行是非常簡短的，保持這個念頭就可以了，但注意，這個念頭要清晰，要準確，要真誠。要很真誠地想：「我今天這一天的修行，我這一年的修行，我這一生的修行，都不是爲了我自己。我沒有一次修行是爲了自己，我是爲了天下蒼生、六道眾生而修行，我是爲了讓他們能過得更好而修行。」儘管它祇是一個念頭，但這個念頭十分重要，不可

沒有。這個念頭就是結行，不可或缺，要是缺了，這個修行就是不完整的。所以，前行、正行、結行合在一起，構成了一個完整的修行。「前行引導文」，光聽這個名字，就知道它不是正行，也不是結行，而是進入正行之前的入門階段的一些打基礎的修行，也就是做準備的修行。衹要把前行修好了，就是把準備做好了，我們就可以順順利利地進入正行中了。不然，匆匆忙忙地進入正行中是不可以的。這就叫「前行」。

那麼「前行引導文」的「引導」又是什麼意思呢？衹要深入金剛乘佛法，我們就能夠看到很多引導文，衹是你們讀書太少，尤其是金剛乘的經論讀得太少，你們不知道這些引導文。金剛乘的經論讀多了你們就知道，在各個流派中，都有大量著作的名字叫「某某某引導文」。所以，引導文是金剛乘佛法中一個極爲常見的標題名。我們現在學習的這本著作的標題中也有「前行引導文」這幾個字。那麼，「引導」在這裡就是啟迪、啟發的意思，「引導文」就是啟發文，就是給你一個大綱、給你一個宗旨、給你一個方向之意。「前行引導文」就是關於前行的一個大綱、一個概括、一個要點、一個方向之意。

這就是《普賢上師言教》另外一個名字：《大圓滿隆欽寧提前行引導文》。這兩個名字的意思是一樣的，它們是同一本書的兩個不同的名字。

關於這本書的標題就講這麼多。下面學習正文。

「開經偈」釋義

敬禮一切三根本！（譯禮）
頂禮一切具無緣大悲之至尊上師！
如來密意持明表示傳，補特伽羅人中成善緣，
循勝士跡究竟二利者，三大傳承上師前敬禮。
法性界中證法身密意，光明界中見報身刹土，
所化者前現化身利眾，徧知法王尊者前敬禮。
明智照見一切所知性，大悲光明現於所化界，
開顯深道頂乘教法者，持明無畏洲師前敬禮。
觀音自在顯現上師相，說法結緣令入解脫道，
隨機調化事業無邊者，大恩根本上師前敬禮。
圓滿教法徧知傳承論，竅訣精要即生成佛法，
正道前行內外共不共，教言分支捷徑往生法。
顯而易懂義深極稀有，無等上師無謬之口傳，
依照自心定解此宣說，願師本尊加持我相續。

以上就是本書的開經偈（此版開經偈採用的是索達吉堪布翻譯的版本[①]），下面逐句講解。在講解開經偈的過程中，主要圍繞這幾方面的主題進行介紹：一、五倫關係與三性；二、如實觀上師及傳承；三、大圓滿的三種傳承——如來密意傳、持明表示傳、補特伽羅口耳傳；四、法性與法界，緣起與性起；五、何爲法身與報身、化身；六、存在性了知與結構性了知；七、此生必須無條件成佛；八、往生法；九、明體呈現之次第。

敬禮一切三根本！（譯禮）
頂禮一切具無緣大悲之至尊上師！

這是西藏金剛乘所有經論開篇都要有的敬語。你們一定不要以爲這只是一件隨隨便便的事情，你們可能不習慣佛經這種體裁，但不習慣歸不習慣，要知道佛經裡面沒有一句話是廢話，每一句話都比你們的命重要。就像「敬禮一切三根本！」，這句話是所有佛家經論中開篇所必有的，十分重要。

「敬禮一切三根本！」什麼叫「敬禮」呢？可以將其理解爲頂禮。頂禮又細分爲三種：身頂禮、口頂禮或曰語頂禮、意頂禮。「身頂禮」就是身體跪下，兩肘、兩膝及額頭都要著地，然後磕頭，完成頭面接觸佛足、師足的敬禮。「語頂禮」就是通過語言來體現自己對佛菩薩、上師的敬禮，我們寫信或寫書的時候就經常用到語頂禮，就像這裡的開經偈的第一句話叫「敬禮一切三根本！」這就是語頂禮。「意頂禮」就是通過觀想、想像來完成對佛菩薩、上師的頂禮。三者合在一起，就叫「身口意三頂禮」。這裡的「敬禮」屬於語頂禮，就是通過文字的方式來頂禮。那麼這種頂禮代表的是什麼意思呢？就是一種虔誠，具體點講，它代表的是弟子對佛菩薩以及上師的一種虔誠。

什麼叫「一切三根本」呢？「三根本」這個詞是金剛乘的專用術語，在顯宗也就是小乘、大乘中都沒有，衹有在密宗中才有，它的全名叫「我的三個根本皈依对象」。哪「三根本」呢？就是本尊、空行與護法。

① 摘自華智仁波切著，索達吉堪布譯：《大圓滿前行》，中國文史出版社 2015 年版。

「本尊」有兩種來源：其一是我們選定了某個自己喜歡的佛菩薩作爲皈依对象，或曰觀想对象，那麼我們選定的這個皈依对象、觀想对象就是本尊；其二是指定的本尊，就是我們修什麼法，就將這個法的对象視爲自己的本尊。「指定」是什麼意思呢？比如說，時輪金剛法這個法就跟時輪金剛有關，你願意修時輪金剛法，就意味著你選了時輪金剛爲本尊，因爲你修的就是時輪金剛法。修什麼法就有與之對應的本尊，如果按照這個說法，本尊就多了。比如普巴金剛法，一聽這個名字，你就知道它是與普巴金剛有關的法，那麼當你修普巴金剛法的時候，至少在修普巴金剛法的過程中，你要視普巴金剛爲自己的本尊。這一次修完了普巴金剛法，下一次再修時輪金剛法的時候，你就以時輪金剛爲自己的本尊。因爲修此法，所以視此法之対象爲本尊，這是本尊的第二種來源。不管是哪一種來源，總之你有了本尊。凡是能夠成爲本尊的都是佛或菩薩，這個菩薩也不是小菩薩，都是達到十地的菩薩，至少是達到八地的菩薩，總之八地以下的菩薩是不配成爲本尊的，能夠成爲本尊的一定是至少達到八地的菩薩。這就是「三根本」的「本尊」。還有一個是「空行」，「空行」是空行母的簡稱，「空行母」是什麼意思呢？就是女性如來，或者女性大菩薩，這都是空行母。按照密宗的說法，空行母是事業之根本。「三根本」中還有一個叫「護法」，護法也是事業之根本。

一般情況下，「三根本」都把「上師」視爲第一根本。金剛乘認爲，上師是加持之根本，本尊是成就之根本，空行與護法都是事業之根本。所以，「三根本」的「三」所指的对象有時候是不一樣的：有時候「三根本」指的是本尊、空行與護法；有時候指的是上師、本尊與空行，也就是把「上師」和「護法」進行了替換；有時候乾脆不替換了，就把空行與護法合在一起當作「一根本」，就是上師、本尊、空行與護法爲「三根本」。總之，這四者是我們根本的皈依对象、皈命对象。

那麼這裡的「三根本」具體指的是哪「三根本」呢？應該指的是本尊、空行與護法，爲什麼？因爲下面還有一句話叫「頂禮一切具無緣大悲之至尊上師！」這就證明第一句話是把上師剔除出來，放到第二句話中了。既然都把上師剔除出來了，那這裡一定指的是本尊、空行與護法這三根本。

爲什麼我們一開始就要頂禮他們、皈依他們呢？「三根本」就是三皈依的意思。什麼叫「皈依」？就是把我們的命交給他們，換句話說，就是我們和他們之間是生命關係，或者說建立起了生命關係。之所以要頂禮三根本，而且要一再一再地頂禮三根本，就是要通過這種方式，使我們與三根本也就是三類对象，建立起生命關係。那麼這樣的生命關係，之前跟你們說過，叫「佛性五倫關係」，簡稱「佛性五倫」（「倫」就是關係之意）。

這個五倫關係又可以和三性匹配上：生物性有生物性這個層次、這個級別、這個階段的五倫關係；人性有人性層面的五倫關係；佛性有佛性層面的五倫關係。那麼，這三性中的哪一性，無論是生物性層面的、人性層面的，還是佛性層面的，都不能單獨呈現出來，都要借助與之對應的五倫關係才能呈現出來。

比如，生物性（獸性）想要呈現出來，它必須通過或是借助生物性的五倫關係才能呈現出來。就以狼爲例，如果把單獨的一頭狼放在火星、土星或是木星上，因爲衹有一頭狼，它的獸性是無法呈現的。狼要呈現的當然是獸性，但單獨一頭狼是無法呈現出其獸性的。即使狼很餓，但它這種爲了填飽自己肚子而蠶食其他動物的獸性，也要借助另外一頭狼或是別的什麼動物才能呈現出來。比如說，旁邊放上一頭豬，這頭狼一見到這頭豬，它的狼性立即就出來了，也就是它的獸性出來了。它是怎麼表現這個獸性的呢？就是它殘忍地把這頭豬一口咬死，然後狼吞虎嚥吃下去。所以，前提是旁邊得有這頭豬。也就是說，狼要表達出獸性，也要在狼與豬這種獵食關係中才能表達出來。要是沒有這種關係，就這一頭狼在火星上，它的獸性是表達不出來的。必須有頭豬在旁邊，它一口把這頭豬殘忍地咬死了，你就會油然而嘆：「這真是野獸啊，這頭野獸一點憐憫之心都沒有，它怎麼這麼殘忍啊。」因此，殘忍也是要在關係中才能表達出來的，單獨的一頭狼是表達不出來的。

舉這個例子是爲了說明，動物與動物之間相互蠶食所表現出的殘忍獸性，前提是要在「動物與動物」之間才能表現出來，它有個「與」字，單獨的個體動物是表現不出來的。衹有動物與動物之間相互殘殺、相互吞噬，才能把那個獸性表現得淋漓盡致。也就是說，獸性是需要禽獸與禽獸在關係中才能呈現出來的，在單獨的個體中是呈現不出來的，只有在關係中才能呈現出來。

同樣的道理，人性也要人與人在關係中才能呈現出來。如果把一個人放到火星上，除了他自己沒有別人，那麼就他一個人是呈現不出人性來的；或者說他有人性跟沒人性是一樣的，因爲他表達不出來。人性衹有在人與人之間、人與群體之間的互動交往中才能呈現出來，單獨一個人是呈現不了的。總之，人性也必須在關係中才能呈現出來。

所有的關係都可以概括爲五大類，也就是五倫，就是什麼父母子女、兄弟姐妹、夫婦、朋友、上下級或者叫君臣這五倫。五倫關係是人性呈現出來的媒介與載體。換言之，人性是通過五倫關係呈現、強化、放大出來的。如果沒有五倫關係，就一個人在火星上，你是呈現不出人性來的，即使你有人性也呈現不出來。所以，人性必須在關係中呈現，在關係中強化，在關係中放大，在關係中昇華，在關係中圓滿……總之前提都是關係，也就是在兩個及兩個以上的人的交往互動中才行，單獨的個體是不行的。

那麼，佛性是不是也像生物性和人性那樣，必須在關係中呈現，在關係中強化，在關係中昇華，在關係中超越呢？答：是的，佛性也沒有辦法在單獨的個體中呈現，就像人性跟生物性沒有辦法在單獨的個體中呈現一樣，佛性也必須在關係中呈現，在關係中強化，在關係中昇華，在關係中超越，在關係中圓滿，最終達到極致。所以，沒有關係就沒有佛性，沒有關係就沒有人性，沒有關係就沒有生物性。

如果衹是單獨的一個人在火星上，這個時候討論有沒有人性，其實是沒有意義的，衹有在關係中談人性才有意義。生物性也是如此，佛性也是如此。那麼談生物性談得最好的文化是西方文化。西方文化對人的生物性層面的洞察、理解最透徹，而儒家對人性層面的洞察、理解最透徹，佛家對佛性層面的洞察、理解最透徹。

最早的、最完整的佛性五倫關係，也就是佛性倫理學（「倫理」就是關係的道理），是由佛家提出來的。具體地說，是佛家的金剛乘提出來的。其實，佛家的小乘、大乘對佛性倫理也就是佛性五倫關係，沒有那麼重視，也不是那麼清晰；只有到了金剛乘，它才正式把這個佛性五倫關係上升到核心的、重要的地位，而給予強化。所以金剛乘每一部經論開篇的第一句話都是「頂禮三根本」。

「頂禮三根本」是什麼意思呢？就是強化佛性五倫關係，或者說強化其中的某一倫。爲什麼要強調我們與本尊之間的關係、我們與上師之間的關係、我們與空行母之間的關係、我們與護法之間的關係？實際上就是讓我們建立一個與佛有關的越來越深、越來越全面的五倫關係、生命關係，而且要達到牢不可破的程度。因爲這些都是佛或大菩薩（菩薩就是接近於佛的級別，乃至菩薩就是佛），我們要在這個層面上與他們建立生命關係。爲什麼要和他們建立牢不可破的生命關係？因爲如果不建立這樣的關係，或沒有這樣的關係，我們永遠喚醒不了佛性，對我們而言，喚醒佛性就是一句謊言。就相當於把一個人放到火星上，卻對孤零零的這個人說要喚醒他的人性一樣，這是沒有意義的。因爲人性必須在關係中才能呈現，才能喚醒，才能強化。佛性也如此，必須在佛與佛之間的關係，也就是佛性五倫中才能把佛性喚醒，孤零零的個體是喚不醒佛性的。

所以，我們與佛菩薩們建立的佛性關係有多深，佛性被喚醒的就有多深，這是一個意思。反過來說，要想喚醒佛性，首先建立佛性倫理關係，具體講就是佛性五倫。這就是爲什麼要「頂禮三根本」，下一句還要「頂禮上師」。「頂禮上師」是爲了不斷地強化師徒關係。爲什麼要不斷強化師徒關係？因爲師徒關係是佛性五倫中的一倫，就叫「師徒倫」。我們與本尊之間的關係，叫作「父子倫」。我們與空行之間的關係，叫

作「兄弟姐妹倫」。我們與護法之間的關係，叫作「朋友倫」。這些合在一起是四倫，還有一倫叫「夫妻倫」，它們構成了五倫。這五倫中的哪一倫都重要得不得了，但其中最爲重要的，就屬師徒倫和父子倫。

我們一再強調的尊師重道，就是指師徒倫而言。佛家一再強調的尊師重道，不僅具有人性關係，更具有佛性關係。也就是說，通過師徒倫不僅可以有效地喚醒和強化人性，更主要的是可以有效地喚醒和強化佛性。所以，這個「師徒倫」的「師」又分爲兩類：一類是普通的老師，一類是佛菩薩級別的成就者。如果上師衹是一個普通老師，那普通老師我們也要尊重，因爲我們跟他建立了師徒倫之後，可以有效地喚醒我們的人性。如果上師是一個佛菩薩級別的成就者，我們跟他建立了師徒倫，建立了越來越深的金剛繩關係，就可以有效地喚醒我們的佛性。它是喚醒佛性必備的佛性五倫中的師徒倫，沒有這一倫，我們是喚醒不了佛性的。如果沒有師父這一倫，衹是孤零零地在那裡打坐就想成佛，這是不可能的。

就喚醒佛性而言，除了師徒倫很重要之外，還有另外一倫也非常重要，那就是父子倫。父子倫就是本尊與我們之間的關係。這個本尊有男本尊、女本尊之分，女本尊與我們之間的關係就是母子關係，男本尊與我們之間的關係就是父子關係，總之就是父母與我們之間的關係。父母必須是佛，也就是說，我們必須選佛菩薩爲本尊，之後跟他們建立金剛繩關係。金剛繩關係建立以後，我們才能在這種關係中非常有效地喚醒我們的佛性。

一言以蔽之：佛性永遠不可能在孤零零中被喚醒，佛性跟人性、生物性一樣，是在關係中被喚醒，是在關係中成長，是在關係中圓滿，總之離不開關係。那麼，「佛性五倫」又被稱爲「法界五倫」。所謂的「法界五倫」，就是我們在十法界中與諸佛菩薩們建立起越來越金剛繩般的五倫關係。衹有五倫關係建立得越牢不可破、越純粹，佛性才能越被喚醒。要是沒有這些關係，我們永遠也喚不醒佛性。

最後你就會發現，其實所謂的修行根本不是修行。金剛乘裡的生起次第和圓滿次第的修行，尤其是生起次第的修行，根本就不是修行。它的密意是什麼？就是與上師、本尊、空行、護法等建立越來越牢固的五倫關係，這就是生起次第的密意。一會兒讓我們觀想本尊，一會兒讓我們觀想空行母，一會兒讓我們觀想護法，一會兒讓我們觀想上師，所有這一切都是一個目的：跟他們建立法界五倫，而且要讓這些關係越來越深、越來越純粹、越來越超越人性和生物性。要是沒有佛性五倫關係，我們是不可能喚醒佛性的。「建立關係」和「喚醒佛性」是同義詞。建立起多超越世俗、多超越功利、多純粹、多清淨的靈魂關係、心靈關係，乃至這種關係一點都不帶世俗功利，那麼就能喚醒多深的佛性。

這個法界五倫關係，之前我們也跟大家說過，但是沒有說得這麼透，今天就借此機會再進一步地說。法界五倫關係中的師徒一倫，也分爲三性關係：一是生物性師徒關係，師徒之間衹有純粹的利用，這也算師徒關係；二是人性師徒關係；三是佛性師徒關係，其實真正的師徒關係是佛性師徒關係，它超越一切世俗、功名、利祿，是最純粹的生命關係。師徒關係衹有達到金剛繩的程度，才能夠喚醒我們的佛性。所以，釋迦牟尼有一句話是這麼說的：我從未見過一個沒有上師而能成佛的人！任何一個成了佛的人，都至少有一個根本上師。衹有跟這個根本上師建立了金剛繩般的關係，也就是所謂的生命關係，那麼這種關係纔是喚醒佛性的前提。

最後總結一下：沒有孤零零地喚醒佛性這回事，喚醒佛性跟建立佛性五倫關係或法界五倫關係是一個意思。我們和上師、本尊、空行母、護法等建立的關係越純粹、越全面、越深刻，就越能喚醒佛性。永遠記住，沒有斷掉這些五倫關係而孤零零地喚醒佛性之人，沒有這樣的人！所有佛菩薩、所有大修行人，都和其他佛菩薩有著完全暢通的生命關係。也就是說，我們喚醒佛性的過程，就是我們跟上師、本尊、空行、護法以及歷代祖師徹底敞開，建立起牢不可破的金剛繩關係的過程。

怎樣建立金剛繩關係？這就涉及開放、虔誠、接收了。要向所有的上師開放，向所有的本尊開放，而且要越來越徹底地開放，這纔是喚醒佛性的必備前提，不可或有或無。所以你們千萬記住：不是一個人躲在一個小小的角落中就能成得了佛的。就像我們在人世間想成就事業，必須跟人世間的他人建立越來越深的關係，然後利用大家的力量，才能成就偉大的事業一樣。同樣，要想實現成佛這麼一個偉大的事業，就必須跟法界中的一切凡聖，建立越來越深的關係，當然也包括和六道眾生建立越來越深的關係。

這就是爲什麼我們在結行的時候要回向，要想著：「我所有的修行，都不是爲了我自己，而是爲了包括我父母、朋友、恩人在內的所有六道眾生，我是爲他們而修行的。」爲什麼要這麼做呢？就是爲了和他們建立越來越深的關係，這種關係是我們喚醒佛性的前提。沒有這些關係行不行？不行！這些關係建立得不好都不行，更不要說沒有了。

關係還細分爲草繩關係、鐵繩關係、金剛繩關係幾種。成佛是建立在金剛繩關係之上的，僅僅是草繩關係或鐵繩關係都不行，必須達到金剛繩關係才可以。所以，一切六道眾生都是我們成佛的前提，不跟他們搞好純粹的金剛繩關係，我們是成不了佛的。總之，我們和十法界（四聖界與六凡界）中的每一個法界的每一個聖賢或眾生，都要建立正確、深刻、牢固、純粹的關係，在這個基礎上，我們才能喚醒佛性。所以佛性等於關係，關係決定佛性，沒有孤零零地喚醒佛性這個說法。人性也是這樣，沒有孤零零地喚醒人性的說法。人性一定是在五倫，也就是五大類關係中，才能彰顯、強化、昇華、圓滿。佛性就更是如此。

因此開經偈的第一句話就是「敬禮一切三根本！」爲什麼要「敬禮」？就是要和他們建立好關係，用最謙虛、最無我的態度，跟所有的佛、所有的菩薩、所有的護法、所有的上師和歷代祖師建立最好的關係。這就是爲什麼西藏金剛乘所有的經論，第一句話都是「頂禮三根本」。這是一個固定的格式，爲什麼要有這個格式？它的奧妙在哪裡？不是簡單地磕個頭這麼簡單，磕頭背後的深意、密意，是建立、強化佛性五倫或法界五倫。第一句就說到這裡，下面介紹第二句。

「頂禮一切具無緣大悲之至尊上師！」這裡說的「上師」就不是一個上師了，而是指一切無緣大悲之至尊上師。「一切」指的是從普賢王如來一直到你們的上師我（潘麟）這裡。這麼多的上師要怎麼頂禮呢？這又細分爲兩種方式：

第一種方式，就是把上師觀想到頭頂上方，比如說巴楚是我的上師，那就把巴楚上師觀想在我的頭頂上，巴楚上師的頭頂上是他的上師如來芽，如來芽上師的頭頂上是他的上師晉美林巴……這樣一個一個上師通上去，一直通到普賢王如來那裡。大概這麼觀想一下就可以了，不用那麼清楚，因爲人太多了，你不可能觀想得太清楚，衹能籠統一點。這就叫「法脈」。如果觀想的是大圓滿的歷代祖師，就叫「大圓滿法脈」。我們現在學的是大圓滿隆欽寧提，因此就要把大圓滿歷代無緣大悲的上師（他們全部是佛陀級別和大菩薩級別）觀想在頭頂上。無數的上師從頭頂開始往上排，不知道排了多高，總之一直排到普賢王如來那裡。一代一代的祖師下來，中間是有光聯繫著的，這個光一直通到自己的根本上師這裡。這是第一種方式。

第二種方式，就是籠統地把所有的上師都濃縮在、融化在自己的根本上師體內。所以，自己的根本上師是一個集合體，集合著歷代所有的上師。廣義一點講，「歷代所有的上師」還不僅僅是大圓滿法的上師，而是所有你能想像到的大手印法、道果法，乃至於禪宗的歷代大師，甚至穆罕默德和耶穌都可以包含在內。總之觀想一切你所知道的聖賢，全部融化在自己的根本上師體內。因此，上師不是一個固態的肉身存在，而是一個光態的智慧存在。我們就把根本上師觀想到面前並頂禮他。那麼，因爲所有的上師都集合到、融化到了自己的根本上師這裡，所以頂禮根本上師就是頂禮一切上師。

這不僅是在頂禮的時候要作如是之觀想，就是平時在見到自己的上師時也要作這樣的觀想。上師代表的不僅僅是他一個人，上師是一切聖賢的濃縮，是一切佛菩薩、大成就者和祖師們的濃縮，他是一個集合體。

我們金剛乘的修行人最常說的話就是：「我自己什麼都不是，但我的上師是佛，我的歷代傳承祖師是成就者，他們是無比神聖而偉大的。我自己一點都不偉大，我什麼都不會，我給這些祖師們提鞋都不配，我真的特別差勁。但我的上師是最偉大的上師，包括我上師的上師、上師的上師的上師等歷代祖師，都是極其偉大的，我要爲自己的傳承而榮耀和負責。我這一生就是爲了榮耀自己的傳承、榮耀自己的上師而活。」要以這樣一種心態跟上師建立金剛繩關係，就是想著：「我要忘掉自己，我這一生所有的言行都是爲了彰顯上師的榮耀和偉大而活。即使我修行，那也是爲了增加上師的偉大、榮耀而修行，我不是爲了個人而修行。」

總之，始終視上師如佛——其實不是「如佛」，因爲上師真真切切就是佛，我們歷代祖師的的確確就是示現人身的如來。對於這一點，我們要堅信不疑。這不是迷信，這是智信。我們的上師及歷代祖師本來就是真正的如來，這不是在抬高我們偉大的傳承和上師。我們的上師自己就很高，完全不需要我們來抬高，他們本身就是極爲偉大的示現人身的如來。因爲他們確實是如來，所以我們把他們看待成如來，這衹是如實觀而已，我們並沒有絲毫抬高上師。不是因爲他們是我們的上師，我們就要刻意抬高，我們的上師不需要刻意抬高，因爲他們本身就是極爲偉大的如來。

我們對上師一定要作如實觀或曰如是觀。如是觀就是如來觀，因爲他們的的確確就是真正意義上的如來，最差的也是八地的大菩薩。這些八地大菩薩，從法身角度講，已經是圓滿的如來（法身圓滿如來）了。所謂「八地大菩薩」，意思是他們跟如來衹是在化身上存在差別，就法身而言，他們跟如來沒有任何差別，換言之，八地菩薩和其他任何一個佛陀在法身上都是一樣的，這一點是佛經屢次強調的。因此，即使他們示現出不是如來的八地菩薩、九地菩薩、十地菩薩，但是從法身角度講，他們仍然是法身上的圓滿如來，也就是般若上的圓滿如來。

這個問題王陽明也討論過①。他的弟子曾經問他，說有的大儒在人世間做了很多偉大的事業，但是有一些大儒並沒有做出很偉大的事業，他們衹是有很好的內在覺知和德性，這兩類大儒是不是一樣的呢？王陽明明確地說是一樣的。王陽明做了一個很有名的比喻，說一兩純金是純金，一斤純金還是純金，單從金的純度而言，一兩黃金和一斤黃金沒有任何差別，它們是差別在量上，一斤和一兩就是一個量上的差別。因此，這些大儒在人間做的事業，衹是存在量上的差別，就質而言，做了很多事業的大儒和那些沒做事業但內在品德很高的大儒，都是一樣的。

他說，人在社會上是做事還是不做事，或者是做大事還是做小事，有時候並不受個人掌控，而受這個社會的各種緣起、各種原因影響。有時候因緣不聚合，一些大儒不能在人世間做出很偉大的事業，但是不影響他們內在品質的高純。反之，有些人雖然在社會上做出了很大的事業，名聲也很大，但未必代表他內在的品質就一定很高很純。這要辯證地看待，要具體問題具體看待，我們不要像世俗人那樣，只看他們外在的名聲，認爲一個名聲大的人就是一個偉大的人，這未必。那騙子在社會上的名聲也很大，那個法輪功邪教教主的名聲也很大，就能證明那個教主內在的品質很好了嗎？不能證明。所以，王陽明說名聲大小不是評判一個人內在品質的唯一依據。很多人由於這一世的種種原因，並沒有做成很偉大的社會性事業，但這並不影響他們內在的修爲，在這樣的情況下，他們仍然是一代大師，值得我們去尊敬。

這就是爲什麼要「頂禮一切具無緣大悲之至尊上師」。身爲弟子，要始終對我們金剛乘大圓滿的歷代祖師持有一種榮耀感，我們這條法脈就是一條由純黃金的金線串聯起來的法脈，所有的祖師全部是八地以上的

---

① 《傳習錄》：「希淵問：『聖人可學而至，然伯夷、伊尹於孔子才力終不同，其同謂之聖者安在？』先生曰：「聖人之所以爲聖，衹是其心純乎天理而無人欲之雜。猶精金之所以爲精，但以其成色足而無銅鉛之雜也。人到純乎天理方是聖，金到足色方是精。然聖人之才力，亦有大小不同。猶金之分兩有輕重。堯舜猶萬鎰，文王、孔子猶九千鎰，禹、湯、武王猶七八千鎰，伯夷、伊尹猶四五千鎰。才力不同，而純乎天理則同，皆可謂之聖人。猶分兩雖不同，而足色則同，皆可謂之精金。以五千鎰者而入於萬鎰之中，其足色同也。以夷、尹而廁之堯、孔之間，其純乎天理同也。蓋所以爲精金者，在足色而不在分兩；所以爲聖者，在純乎天理而不在才力也。故雖凡人而肯爲學，使此心純乎天理，則亦可爲聖人，猶一兩之金，比之萬鎰，分兩雖懸絕，而其到足色處，可以無愧。故曰『人皆可以爲堯舜』者以此。」

大菩薩。他們有的可能在社會上做出了很廣大的事業，有的可能沒有做出很廣大的事業，但就內在的修爲和覺醒的程度而言，他們都是八地以上的菩薩——其實不止八地，都是十地的菩薩。這就是我們金剛乘大圓滿歷代祖師的不共之處。他們全部是十地的大菩薩、示現人身的如來，組成了我們這條黃金金線的法脈。我們有幸身爲他們的傳承人和弟子，終生都應該感到榮耀。我們願意爲了這個榮耀而奉獻自己的一生，要把我們最好的感恩、敬重、敬愛都奉獻給這些祖師們，因爲他們當之無愧。無論別人對我們個人做了什麼都不用計較，但是我們要爲了維護這條法脈的神聖和莊嚴而做一切事情。以後所有的起心動念、言談舉止，都要賦予它們一種使命，就是我們不再爲自己而活，而是爲光耀、顯耀我們這個偉大的傳承而活，我們要盡可能地活出合乎這個偉大傳承的弟子所該有的樣子。這就是第二句話「頂禮一切無緣大悲之至尊上師！」的含義。

一個弟子如果對自己的傳承上師沒有生起切實的榮耀之心、感恩之心和虔誠之心，那就不是一個合格的弟子。一個合格的弟子是心中完全無我，衹有自己的上師和歷代祖師，滿腦子都是他們的榮耀、他們的教導、他們的成就。要努力把自己的身融入到上師的身中去，或者是反過來，把上師的身也就是言行，融入到自己的言行之中。把自己所有的精神都融入到上師的精神世界中去，就是努力進入上師的精神世界，或者叫生命世界之中。這是身爲弟子晝夜不停所要做的唯一的一件事情，包括晚上睡覺也要這樣做。睡覺不是進入夢鄉，而是給自己一個念頭：「我是在進入師父和歷代祖師的修行境界和智慧世界。」至於他們所證悟的世界是什麼樣子，我們不要瞎猜，衹是籠籠統統地有這麼一個念頭就行了。「我不是在進入夢鄉，我是在進入上師的證悟世界、生命世界」，這句話就是睡夢瑜伽的精髓或曰寧提。

什麼叫「睡夢瑜伽」呢？「那若六法」①，也就是那若巴大師提煉出來的六大成就法中的睡夢成就法，或者叫夢瑜伽成就法、夢觀成就法。關於睡夢瑜伽，那些法本教了好多的觀想方法，但其實那些都不好使，就我剛纔教你們的這句話最好使。法本上教了很多觀想方法，又是這樣想又是那樣想的，都很麻煩，而且我都試驗過，都不好使。這些都還不如我這句話好使，我這句話不僅具可操作性，而且三根普被，就是上根、中根、下根這三根皆普被，所以什麼根器的人都可以修。在睡覺的時候，具體就是要睡未睡之間，籠籠統統地想：「我馬上要進入的不是夢鄉，而是上師的世界，是蓮師的世界，是極喜金剛的世界，是普賢王如來的世界。」至於這個世界是什麼，不要提前構思，千萬不要提前構思，籠籠統統地有這麼個念頭就行了，然後你儘管放鬆地睡去。

平時修行也是如此，要努力地進入到、融入到上師的精神世界中去，或者反過來說也行，就是上師努力地融入到我們的精神世界中來，總之我們的精神世界跟上師的精神世界融爲一體。讓上師的精神世界取代我們的精神世界，讓上師的氣脈取代我們的氣脈，哪怕讓上師的壽命取代我們的壽命都可以。上師不是成就了無死金剛虹身嘛，既然上師是無死的，那麼就讓他的無死金剛虹身取代我們這個粗重的、錯亂的、污染的肉身。就是上師的身取代我們的身，上師的語也就是語言取代我們的語言，上師的意也就是精神取代我們的精神，總之我們什麼都沒有，都被上師取代了，上師以我們的形式重新來到了人間，我們就是上師新的化身。

像蓮師在過去的歷代都有很多化身，但那些化身都已經成爲過去了，而蓮師在我們這個時代又有很多新的化身，巧得很，我們就是其中一個。「上師的化身」就是弟子的意思。我們是誰的弟子，那我們就是誰的化身。如果我們是一群人的弟子，那我們就是一群人的化身。因爲我們的祖師不是一個，而是從普賢王如來到如來芽到上師，再到自己這裡，一代一代加起來是很多的。那我們都是他們的化身，或是他們其中某一個人的化身。我們大圓滿習慣上是以蓮師爲大圓滿的總代表，所以我們是蓮師的化身。

這不是你們信不信的問題，這衹是如是觀而已。開始的時候，你們可能不信：「我的身怎麼能是蓮師的身呢？我的口怎麼能是蓮師的口呢？」現在你們要換一種心態，換一種思維：「上師都這麼傳我法了，而法

---

① 具體爲：夢觀成就法、光明成就法、拙火成就法（拙火瑜伽）、幻觀成就法、開頂成就法、中陰（死後）成就法。這六大成就法相互關聯，又自成體系。修學其中任何一個瑜伽法門，皆可獲得終極成就，故名「根本成就法」。

是至高無上的，既然上師告訴我，說我的身就是蓮師的身，那它不是也是，是也是，爲什麼？這是蓮師的強制性命令，這是根本上師給我的強制性命令，我無權否定。」當你們心中生起疑慮：「這是不是真的？我這個身能是蓮師的身？」這個時候，你們要立即生起一個對治之法，就是告訴自己：「我的上師說了，我的身是蓮師的身，上師說是就是，不是也是，我沒有權利去懷疑這句話。要是我懷疑自己這個身不是蓮師的身，那就是對上師所傳之法的侮辱與否定，我怎麼敢侮辱上師傳給我的法呢？而且這個法雖然說是上師傳給我的，實際上也不是上師獨創的，是上師從他的上師那裡傳來的，上師的上師也是從他的上師那裡傳來的……一直可以追溯到蓮師那裡，也就是說，這是蓮師的命令。再往前追溯，還可以追溯到普賢王如來那裡，所以這是普賢王如來的命令。普賢王如來命令我們，必須作如是觀。」什麼叫「如是觀」？根本上師教我們怎麼觀的那個觀，就叫「如是觀」。

我們的根本上師今天正式傳我們法，說這個身體其實不是我們的身體，之前是我們誤會了，我們誤認爲這個身體是我們的身體，我們一直生活在這樣的誤會、錯見、謬見、邪見中。現在根本上師給我們傳達了蓮師一個正確的教導，這個正確的教導也可以叫作「正觀」，就是正確的觀念。這個正確的觀念是什麼呢？我們這個身體是普賢王如來的身體，我們這個身體是蓮師的無死金剛虹身，這纔是我們這個身體的真相。之前我們活了幾十年都不知道這個真相，我們一直生活在錯誤的假象中，今天經過上師正式向我們傳法，我們才找回了真相。這個真相就是：原來我們這個身體是蓮師的身體，蓮師化身爲了我們這個身體，身體就是形象，也就是說蓮師化身爲了我們這個形像在生活著。

從現在開始，我們對自己這個身體要有一個正確的態度，這個正確的態度就來自根本上師對我們的教導。這個正確的態度就是：我們這個身體是蓮師的無死金剛虹身。如果我們再把它看待成跟之前沒有接受根本上師的教導或傳法那樣，視之爲污染粗重的肉身，那我們就做出了一個很違法的行爲，違背了大圓滿法、違背了歷代上師傳下來的正確教導。我們當然不能違背上師的教導，從現在開始，每當看待這個身體時，要是再把它看待成跟之前所認爲的那樣是粗重的肉身，那就是嚴重違法、嚴重違戒，就是嚴重違背了我們與上師之間的三昧耶戒。每一次把這個身體看待成了粗重的凡夫肉身，我們就違背了一次戒律，每想一次就違背一次。我們當然不能違背，所以要不斷地糾正，直到最後不再生起這個身體就是粗重的凡夫之身的念頭，直到把這個念頭徹底打消爲止。衹要這個念頭一天不打消、一天有殘留，我們一天就要去除這個殘留，就要爲去除這個殘留而努力，而奮鬥，而糾正。

不僅對身要有正確的認識，對口也是這樣認識：「從此我這個口說出來的語言不再是那些顛倒錯亂、充滿愚昧、無知墮落的語言。因爲我這個口不再是我之口了，而是蓮師之口。那麼身爲一個佛，身爲一個如來，他怎麼可能還說污穢、錯亂、愚昧之語呢？那是不可能的。從現在開始，我的口不是我的口、我的語言不是我的語言，而是蓮師之口、蓮師之語言。」

原來我們都有一個錯覺，因爲我們被世俗的凡夫誤導了，而且是剛生下來就被誤導了，怎麼被誤導的呢？就是周圍人都告訴我們，我們這個口跟他們一樣是凡夫之口，我們也就信了。但這種信是被人誤導的信，我們所信的並不是口的真相。今天，我們又從根本上師那裡獲得了關於口的真相，這個真相是什麼呢？我們的口原來是蓮師之口的具體化，根本就不是凡夫之口，它不應該說出那種顛倒錯亂的凡夫之言，而應該說出聖學、聖語、聖言。因爲蓮師是聖人，聖人說的話當然是聖學、聖語、聖言，不可能是那種亂七八糟的污穢之言、愚昧顛倒之言。那麼從現在開始，我們的嘴（口）歸位了，因爲我們找到了它真正的身份、真正的真相、真正的功用，就是我們這張嘴是蓮師的一個喇叭、一個傳話筒，蓮師就通過我們的嘴向世人表達著他想表達的一切。一定要作如是觀。

不僅身要作如是觀，口要作如是觀，還有意（精神或曰心）也要作如是觀。我們的精神也就是心從現在開始就被替換成蓮師之心、普賢王如來之心，怎麼替換的呢？保持「我是蓮師之心」或「我是普賢王如來之心」的念頭即可。開始衹能保持一小段時間，甚至衹是幾秒鍾的「我是蓮師之心」，幾秒鍾以後就會被凡夫之心所取代。但是不要氣餒、不要泄氣，要不斷地努力、不斷地奮鬥，要切實相信我們的心就是蓮師之心、普賢王如來之心。因爲這不是我們自己說的，而是蓮師說的，是普賢王如來說的。這是事實、這是真相，事實就是這樣、真相就是這樣。我們衹是回歸真相，我們沒有做任何事情。

肯定我們的精神就是普賢王如來的精神、我們的生命就是普賢王如來的生命、我們的境界就是普賢王如來的境界，這不是什麼凡夫高攀佛境，這也不是什麼修行，這衹是一個實實在在的真相。我們衹是在上師的開示下肯定了這個真相。原來說我們的精神不是普賢王如來的精神，那是假的，那是不對的，那是不符合事實的。現在我們衹是做了一件符合事實的十分正確的事情而已，這與什麼高不高攀的沒有半點關係，沒有誰高攀誰，不要亂貼標籤。原來我們全部生活在錯誤之中，經過根本上師的開示後，從現在開始，我們就生活在正確之中，我們回歸了真相、真實，遠離了錯誤，僅此而已。

從現在開始，我們的身是佛身，即無死金剛虹身；我們的語是佛語；我們的心是佛心。這是真相，這是事實。就相當於我們某個地方長了一個胎記一樣，那是一個事實，但是由於沒有人告訴我們，我們不知道。比如說，我們後背上長了一個胎記，因爲我們的眼睛沒有長在後背上，所以看不見，我們就一直以爲後背上沒有胎記。認爲後背上沒有胎記並不是一個事實，事實上我們後背就是有胎記，但是沒有人告訴我們，我們就在不知道的情況下活了幾十年。幾十年以後的某一天，有一個人告訴我們後背上有一個胎記，而且用一面鏡子，或者是拍了一張照片讓我們看，我們一看果然發現了後背上的胎記。從那以後，當別人問我們有沒有胎記時，我們就告訴對方「我有胎記，它就長在後背上」。這衹是一個事實而已。之前認爲後背上沒有胎記，那是因爲我們沒有看到後背，所以就這麼認爲了，這也沒有錯。幾十年以後，有人告訴了我們真相，而且拍照讓我們看見了，我們就改變了「後背上沒有胎記」這樣的認識。

同理，原來沒有人這麼告訴我們：我們這個身此時此刻就是無死金剛虹身。現在根本上師告訴了我們，那麼從現在開始，我們就要認爲自己是無死金剛虹身，事實上它就是這麼一回事，沒有誰對，也沒有誰錯。之前不敢承認自己是無死金剛虹身，那是因爲沒有人告訴我們，就像我們不承認自己後背有胎記一樣，這儘管不符合事實，但是我們也沒有自欺欺人，因爲我們的確不知道自己後背上有胎記。所以別人問我們有沒有胎記時，我們說沒有，這不算自欺欺人，只能說這是我們在不明白真相下所說的一句話而已。就像之前的幾十年來我們一直認爲，我們這個身體不是無死金剛虹身，儘管這不符合事實，但是我們也沒有刻意想去騙誰，因爲我們就是這麼認爲的。今天經過根本上師的開示之後，終於明白了：我們這個身體就是無死金剛虹身。

儘管我們還有疑慮，但是我們沒有權利否定這句話，如果否定了我們這個身體是無死金剛虹身，就是犯了三昧耶戒，就是犯了捨法之戒。因爲上師傳了我們這個法要，我們居然不承認，這當然叫「犯了捨法之戒」。捨法之戒屬於三昧耶戒的重要組成部分。所以，從現在開始，我們無權把這個身體看成是非無死金剛虹身。

這就是「頂禮一切具無緣大悲之至尊上師」。爲什麼「上師」前面要有個「至尊」呢？因爲我們的上師都是示現人身的如來和大菩薩、大持明，所以叫「至尊上師」。這句話就說到這裡。下面有一首很長的偈子，這也是西藏經論的一個特點，就是愛寫很長的偈子放到開頭，這裡也是如此。

如來密意持明表示傳，補特伽羅人中成善緣，
循勝士跡究竟二利者，三大傳承上師前敬禮。

「如來密意持明表示傳」，這句話講了密宗三種傳承方式中的兩種，一種是如來密意傳，一種是持明表示傳。「持明」指的是大菩薩，就是我們密宗對大菩薩的一個獨有稱呼。「持明」是什麼意思呢？就是高舉著火炬，或者高舉著太陽，給自己和眾生照亮前路的人。通俗地講，就是擁有大智慧、大慈悲的人，再具體點講，就是大成就者，這個大成就者至少是八地菩薩。這就叫「持明者」，簡稱「持明」。「持明表示傳」我們後面再作介紹，下面先介紹「如來密意傳」。

什麼叫「如來密意傳」呢？我勉強地說一下，至於你們能不能聽懂先不管，你們先聽著就是了。要瞭解如來密意傳的含義，就涉及我們體內那個明體了。明體從呈現到圓滿，可分爲四個階段，即明體呈現、明體增長、明體達量、法性盡地，或者叫脫噶一、脫噶二、脫噶三和脫噶四[①]。

第一個階段叫「明體呈現」，即「脫噶一」。2023 年 5 月 20 日（下文簡稱「5・20」）那天，我給大家指示了明體。那個明體現在還很弱，因爲它衹是處在第一階段，也就是你們剛剛看到它的階段。由於你們的無明和業障太重，經常會把它覆蓋了。就像烏雲遮擋太陽一樣：一會兒烏雲過來了，你們就看不見明體了；過一會兒烏雲散開了，你們又看見明體了；過一會兒烏雲又過來了，你們又看不見明體了……總之，你們一會兒看見一會兒看不見，剛剛呈現明體的人就是這樣的情況。這就是第一個階段的情況。

第二個階段叫「明體增長」，即「脫噶二」。總體來說，你們看到明體的時間會越來越長、清晰度會越來越強，相應地，烏雲也會越來越少。但這是總體的情況，具體到每個人還不一樣，因爲存在著個體的差異，具體表現爲上、中、下根器的差異。上根器者是一下子就全部看到了，永遠沒有烏雲。中根器者是有烏雲，但不多，就是他經常會丟失這個明體，不知道它到哪裡了，過了一會兒，不用找，它又回來了。下根器者是大部分的時間皆處於明體丟失的狀態，衹有極少數狀態好的時候，那個明體才回來，還很清晰，它不在內不在外不在中間，又在內又在外又在中間，不在身不在心不在身心，又在身又在心又在身心，反正把整個身心都包圍著，就是它回來了，根本就不用找。但是下根器者大部分的時間都是沒有明體的，衹是在狀態好的時候它才回來。明體回來了，就看著它，也就是守住它，保持淡淡的念頭——「守一守」，這是下根器者的情況。不管是哪種根器，這個明體都在不斷地增長，也越來越清晰。這就是第二個階段的情況。

第三個階段叫「明體達量」，即「脫噶三」。到了明體達量階段的時候，它就非常清晰了，就像麗日當空一樣，普照內外一切，很清晰很清晰，清晰到什麼程度呢？清晰到所有的歷代祖師、所有我們熟悉的佛菩薩都很清楚地被我們看見。開始的時候，我們只能看見一兩個，再往後就越來越多、越來越多。一開始我們看到的佛菩薩都是不穩定的，他對我們也沒有做多少工作，或者就是不工作，只是像一張立體照片一樣地出現在面前，什麼都不做，那就叫「誓言尊」。凡是不工作的通通叫「誓言尊」，衹有工作了才叫「智慧尊」。所謂的「工作」就是對我們進行相關工作，比如給我們講話呀，給我們開示呀，給我們消除障礙呀，等等，反正就是對我們做一些事情。這就叫「智慧尊」。誓言尊是初級階段，智慧尊是高級階段，智慧尊的做事又可細分爲初級做事和終極做事，終極做事就如真人一般，隨時都可以做事。

到了第三階段的後期，就是所有的佛以及佛國，我們全部都能看見。每一尊佛都有一個佛國，我們密宗又稱佛國爲「壇城」，稱佛爲「壇城之主」，簡稱「壇城主」。就以阿彌陀佛的西方極樂世界爲例，西方極樂世界叫「壇城」或曰「佛國」，那麼阿彌陀佛就是西方極樂世界的主人，所以叫「壇城之主」或「壇城主」。兩者是主客關係，有主必有客，有客必有主，西方極樂世界是阿彌陀佛的客體存在，阿彌陀佛是西方

---

① 大圓滿法的禪定方式主要有兩種——徹卻和脫噶，高度概括了摩訶瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽的一切修行方法。「徹卻」被解釋成「立斷」或「剎那定住」，屬於修定法，其目的是求悟本淨心體，即證達心空。由於「徹卻」有「剎那定住」和「剎那徹悟」等含義，所以被理解爲「頓修」（或頓悟），甚至將它與禪宗的「頓悟」等同起來。實際上，大圓滿「頓悟」和禪宗頓悟不完全一樣，大圓滿頓悟是有一定條件，並且要以修行者的根器和金剛上師的開示爲基礎，在頓悟的時間、程度及方式上同禪宗的立刻頓悟皆有區別。
「脫噶」又稱「元成脫噶」，意思是「頓超」。它屬於修光法，是以光爲修證法性自然智的途徑和方法，直見任運本來清淨的法界所顯妙有（境）。或者說，「脫噶」重點修「明」分，通過自然智氣開光明門，使內智與外光融爲一體。「徹卻」和「脫噶」如母子關係，阿底瑜伽口訣部把它們所修的真空妙有，即內境和外境結合起來，組成一個不可分割的整體，以求達到肉身圓滿，證得三身境界。參見許德存：《大圓滿法與禪宗的關係》。

極樂世界的主體存在，所以說兩者是主客關係，也就是壇城和壇城主之間的關係。第三階段的時候，我們就可以看見這些壇城和壇城主了：先是看見一個壇城和壇城主，也就是一個佛國和佛；慢慢地就增加到幾個，再慢慢地就更多了；最後就是如恆河沙數的佛國和佛都能看得清清楚楚、明明白白。那麼，光看見這些佛國和佛，或者說在看見的基礎上，衹是跟他們有一些簡單的、外表的交往與互動，都屬於明體達量階段。

第四個階段叫「法性盡地」，即「脫噶四」。什麼叫「法性盡地」呢？就是所有的虛幻、顛倒、錯亂、假惡醜全部自動地化掉與消失，就像冰雪融化一樣地化掉與消失，這是一個比喻。所有的假惡醜、所有的無明、所有的顛倒錯亂，全部自然自發地消失。那麼在自然自發地消失的過程中，真善美、般若世界或曰心性世界的所有內涵也全部呈現了出來。但這不是一步就能呈現完的，它也是分情況的，有兩種呈現方式：

第一種叫「由少到多的面積呈現」，什麼意思呢？比如說，一開始它呈現的是一個佛國的所有內涵和奧妙，但衹是呈現一個佛國，或曰一個大千世界，慢慢就增加到幾個或更多。「一個大千世界」就是一個佛教化的世界，因此叫「一個佛國」。我們這個大千世界叫「娑婆世界」，娑婆世界的教化之主（簡稱「教主」）是釋迦牟尼，所以，其實我們現在所處的世界就是釋迦牟尼的淨土，但我們肉眼看不見。因爲釋迦牟尼是佛，是佛就有淨土，所以釋迦牟尼佛也有他的淨土。那麼釋迦牟尼佛的淨土叫什麼名字呢？就叫「娑婆世界」。我們現在就生活在娑婆世界裡，但我們現在所看到的娑婆世界到處充滿了假惡醜，沒有真善美。這是因爲我們還沒有達到脫噶三和脫噶四的階段，也就是我們的明體還沒有呈現到脫噶三和脫噶四，特別是脫噶四的階段。到了脫噶四的時候，我們眼睛看到的、耳朵聽到的、精神想到的一切，包括這個身體的五蘊（色受想行識），以及外五大（地水火風空）等全部的無明、業障、假惡醜，就會在明體中像冰雪融化一樣地被明體融化。這是一個蹺蹺板的關係，一邊下來，另一邊就起來：這一邊的假惡醜下去了、消失了，那一邊的真善美就起來了。所以這個娑婆世界的真相，也就是釋迦牟尼的淨土就會全部呈現出來，呈現出來的同時，關於釋迦牟尼這個三千大千世界，也就是娑婆世界裡面的所有真理、真相和奧妙就全部被我們明白了。爲什麼明白？到了這個地方已經沒法解釋了，就是明白了，沒有爲什麼。但這個時候也衹是明白了這個娑婆世界，就是釋迦牟尼的淨土世界、佛國世界。我們對西方極樂世界是否明白？不明白。對東方琉璃佛淨土是否明白？不明白。

下一步再擴大我們的明白，也就是擴大我們的智慧。就是說，我們先明白一個佛國世界，下一步再明白三個佛國世界，下一步再明白十個佛國世界，下一步再明白一百個佛國世界，下一步再明白一千個、一萬個、一億個佛國世界，最後是明白如恆河沙數般的所有佛國世界，裡面任何一件細微的事情、一個細微的事物，我們全部知曉與明白。這就是量的增加，也就是面積的增加。這屬於第一種呈現方式，或曰明白方式。

第二種叫「由模糊到清晰的明白」。就是明白還分爲籠籠統統的明白、大體上的明白，以及精細上的明白，開始是籠統和模糊的，到後面會越來越精細、越來越精細，精細到什麼程度呢？精細到如釋迦牟尼在經典中曾經說過的，娑婆世界任何一只螞蟻的任何一個起心動念，我們當下、立即明白。這就是十分精細、十分透徹的明白，不是籠籠統統的明白。那麼，由籠統到精細透徹、由外到內的明白，是一種智慧的增加。

這兩種明白一般而言是同時發生的，也就是說，在面積增加的過程中，那個精細度也在增加——由粗到細，越來越細，越來越細。這不由我們控制，它是自發產生的明白。

明白什麼呢？這又可以分爲兩種：既明白能，又明白所。什麼叫「能」和「所」呢？一切淨土叫「所」，一切佛叫「能」。有能必有所，能和所是捆綁在一起的，就像有身體就有影子一樣，身和影是同步的。如果我們把這個影子比喻爲所，那麼這個身體就是能。這個「明白」既是指對所的明白，也是指對能的明白。

對「所」的明白，就是對五大的明白，也就是對地、水、火、風、空的明白。娑婆世界是釋迦牟尼的所，釋迦牟尼的所就是由五大構成的；西方極樂世界是阿彌陀佛的所，阿彌陀佛的所也是由五大構成的。所有的

佛國都是由五大構成的，只是由不同程度的五大構成而已。那麼我們對這些淨土有越來越透徹的瞭解，就是對這些「所」有越來越透徹的瞭解。

對「能」的瞭解，就是對佛的瞭解。其實所有的佛都不是佛，所有的佛國也都不是佛國。所有的佛國，也就是所有的壇城、所有的所，都是般若化現的。所有的佛，也就是所有的主體、所有的能，也都是般若化現的。所以，般若分爲兩種屬性，一種叫「所屬性」，一種叫「能屬性」。換言之，所屬性和能屬性其實都是般若，是般若自己給自己分了一個所、一個能。因此，這個所與能不是我們分的，而是般若自己分的。

那麼，我們的明體擴大到哪裡，我們就明白到哪裡。這個「擴大」既指擴大到所，也就是各個佛國世界那裡，也包括擴大到能，也就是各個佛菩薩那裡。所謂「明體擴大到哪裡，我們就明白到哪裡」是什麼意思呢？就是明體擴大到哪裡，我們就知道了佛菩薩腦子裡面的所有智慧、所有東西。這一句話就解釋清楚了。當我們這個明體擴大到一個佛那裡，我們就明白了這個佛的所有智慧、境界、修行、造詣、神通等的一切。就是說，這個佛擁有的一切，我們全部擁有、全部明白。那麼，當這個明體擴大到兩個佛那裡，我們就明白了這兩個佛的所有奧妙。比如說，我們的明體擴大到了娑婆世界，我們就明白了釋迦牟尼佛的所有教導、所有智慧。一句話，釋迦牟尼擁有的，我們同時也全部擁有了，我們變得跟釋迦牟尼一樣，毫無差別。當這個明體再擴大到把極樂世界、阿彌陀佛也包括在內，從此以後，阿彌陀佛擁有的一切智慧、一切教導，我們瞬間全部明白。至於我們爲什麼明白了？不知道，就是明白了。這裡面沒有方法、沒有途徑，就是我們的明體擴大到他那裡了，擴大到那裡的同時我們就明白了，他所有的奧妙對我們來講都不是奧妙了，都向我們敞開了。

就像我們原來沒有進入一個房子的時候，這個房子裡有什麼東西，對我們來說是一個未知的奧妙；但衹要進到這個房子裡來了，一開燈，房子裡有什麼東西，我們一目瞭然，全部都知曉。同理，當進入到阿彌陀佛的生命中去的時候，阿彌陀佛生命世界、精神世界中所擁有的一切，我們全部都知曉。

這種不經過任何方法、不需要任何途徑，只是照到哪兒就明白到哪兒的傳承方式，就叫「如來密意傳」。當你照亮了釋迦牟尼的生命世界，你就明白了釋迦牟尼生命世界中的所有內涵，就等於獲得了釋迦牟尼的所有真傳，這就叫「如來密意傳」。如果你再進一步照亮，又照亮了阿彌陀佛的生命世界，那麼阿彌陀佛的生命世界在被你照亮的那一瞬間，就同時變成了你的。總之，你照亮到哪一個佛，哪一個佛的生命世界所擁有的東西，就變成了你的。

所以，如來密意傳是不傳而傳，就是突然明白了釋迦牟尼的一切，又突然明白了阿彌陀佛的一切，又突然明白了蓮花生大師的一切，又突然明白了某某佛的一切……越明白越多，越明白越多，最後所有佛的內涵，我們一舉全部明白。特別是明白了普賢王如來的一切，就明白了所有佛的一切。因爲普賢王如來是法身佛，法身佛是一切報身佛和化身佛之母。也就是說，一切報身佛和化身佛都是從法身佛中顯化出來的，都是從這個母佛中顯化出來的。由於他們是母子關係，他們本來就是通的，因此一旦明白了普賢王如來的一切，就等同於明白了所有報身佛與化身佛的一切。這種突然明白就叫「如來密意傳」，所以如來密意傳是不需要傳的。

我前面就跟你們說過，普賢王如來在心中生起大圓滿的同時，金剛總持佛（原始報身佛）的心中也生起了大圓滿，這是同步的。所以，我們從邏輯關係上講，說普賢王如來把大圓滿傳給了金剛總持佛，這種傳是不傳而傳的，是同時顯現出來的。這就是如來密意傳，那麼等而次之的，就是持明表示傳。

什麼叫「持明表示傳」呢？就是呈現出一個佛和一個上師對你進行一些加持，這些加持會使你的身心有一個質的飛躍，但是這個質的飛躍衹是部分的飛躍。這就叫「持明表示傳」。它比如來密意傳要窄得多，而且也不徹底得多，其實持明表示傳就是如來密意傳的一部分，它就是如來密意傳，但它又不是完全的如來密

意傳，它衹是如來密意傳其中的一部分，它是一點一點地傳給你的。就是把一個整體拆成了很多部分，相當於把一棵整樹變成了很多片樹葉，一片樹葉一片樹葉地傳給你，這就叫「持明表示傳」。

持明表示傳不像如來密意傳，如來密意傳是一下子讓你全部明白了釋迦牟尼生命中所有的東西，一言以蔽之，你明白釋迦牟尼就像釋迦牟尼明白他自己那樣。當你的明體照亮到釋迦牟尼的同時，你就擁有了跟釋迦牟尼一樣的東西，他擁有什麼你就擁有什麼。這個時候，可以說是釋迦牟尼把他的一切轉移給了你、拷貝給了你、傳給了你。但其實無所謂傳與不傳，因爲我們的心性中本來就有釋迦牟尼。所以，也可以說是你把心性中的釋迦牟尼完全地呈現了出來。這兩種說法都可以，它們其實是一個意思，怎麼叫都行。以上就是「如來密意持明表示傳」的介紹。

「補特伽羅人中成善緣」，「補特伽羅」就是三大傳承——如來密意傳、持明表示傳、補特伽羅口耳傳中的「補特伽羅口耳傳」，此句意思是，這三大傳承的上師在人間都具有殊勝的善緣，也就是這三大傳承在人間都有流傳。那爲什麼我們不能一開始就進入到如來密意傳中？爲什麼我們一開始要進行補特伽羅口耳傳？根本原因就是我們有業障。由於我們現在處於凡夫狀態，業障太深，所以沒有辦法進行持明表示傳，更沒有辦法進行如來密意傳。

我告訴大家一個不是秘密的秘密：一旦與根本上師以及祖師們建立師徒關係以後，也就是生命與生命之間一旦關聯以後，理論上講，就在關聯的同時，根本上師以及祖師們（比如說蓮師）有的一切我們全部都有了。但事實上我們沒有，爲什麼沒有呢？是因爲我們有種種業障、種種無明在障礙著。那麼修行修的是什麼呢？就是要修掉這些障礙。這裡面就很複雜了，我們就不做展開了。

其實所有的傳承最後都是如來密意傳。補特伽羅口耳傳就是凡夫與凡夫之間的口耳傳承，這些東西本來都是不需要的。那我們現在爲什麼又需要了呢？這都是因爲眾生沉淪在迷亂顛倒中的一個不得已的做法。也就是說，我們現在正在做著一件十分無意義的事情，但是這件事情又不得不做。哪一天我們業障消除了、認知改變了、心態改變了，就會發現我們之前所做的這些努力、這些奮鬥，其實都是可以免掉的。

我們現在正做著一件完全可以免掉、完全不需要的事情，但是我們又要很慎重、很嚴肅地做，原因就是我們那顆心死活轉不過來，必須大量學習經論才能一點一點地轉過來。如果講了第一句話，我們就把心轉過來了，那麼剩下的真的不需要了。

但是說實在的，凡夫把自己慣壞了，都把自己慣成了巨嬰，我們每個人都是巨嬰。其實一句話就夠了，就是「我的身就是無死金剛虹身」這句話就夠了。但我們凡夫死活都做不到，我們把自己硬慣成了一個嬰兒，一個一個的都是公主命。——做不到就強行讓自己做到不就完了嗎？但我們狠不下那個心，老是像個公主一樣嬌裡嬌氣的，要讓師父傳一個方法。怎樣才能讓自己做到「我的身就是無死金剛虹身」呢？其實「我的身就是無死金剛虹身」這句話就說完了，這就是方法，不用在這個基礎上再增加方法。再要求什麼方法就該打你們板子了。

所有的凡夫都太嬌氣了，都太欠打也太欠抽了，都狠不下心來。凡夫幾十年成長的過程就是自己慣自己的過程，把自己搞得越來越沒有意志力，越來越弱，越來越這樣那樣。所以凡夫成長的過程都不是越來越堅強的過程，正好相反，在很多地方是越來越弱了。遇到點困難馬上找藉口說「哎呀，不行了，不行了，我做不了」，再遇到點障礙又說「哎呀，不行了，不行了，我有困難」。總之就是不斷地在慣自己，不斷地把自己變得越來越弱，尤其是精神上、心靈上變得很弱，其實這都是欠抽型的。如果我們從小就有一個嚴厲的師父來阻止我們變弱，阻止我們小姐化、公主化，我們早都成就了。

整個社會都是非常不懷好意的，把我們的精神慣得簡直是「四肢無力」，就是精神上越來越癱瘓、越來越嬌氣。這是一種很邪惡的風氣。爲什麼社會要這麼慣我們呢？因爲衹有我們被搞得越來越嬌氣，我們對社

會、對商品、對他人才會產生越來越大的依賴，這樣商家才能向我們銷售各種商品，不然他們是銷售不掉任何商品的，因爲我們的內心足夠強大，不需要這些東西。所以說現在這個社會是非常狡猾的，把我們培養得越來越四體不勤、五穀不分，就是所謂的「巨嬰」，越來越嬌氣。衹有我們變嬌氣了，他們纔好利用我們的嬌氣向我們推銷各種商品，以此控制我們。

在成佛上也是這樣，祖師們之所以給了我們那麼多的精神玩具，就是我們嬌氣造成的。像西藏搞的那個小轉經筒，就是典型的精神玩具。我不認爲那個轉經筒有任何效果，衹是我們的精神癱瘓了，站不起來了，祖師們就給了我們一個「枴杖」，這個「枴杖」是什麼呢？就是大家手裡的那個小轉經筒。除此之外，還塑了很多泥菩薩像讓我們拜，告訴我們拜這些東西有多少多少效果，總之就是給了我們很多外在的精神玩具。給我們這些精神玩具的前提是我們的精神癱瘓了。如果我們的精神不癱瘓，這些東西根本無用，不僅無用，而且是個障礙，是在浪費我們的時間。

但爲什麼它們又有一定的效果呢？就是因爲我們的精神被整個社會慣壞了，需要這些「枴杖」來支撐。整個社會把我們當公主來養——其實不是當公主來養，而是當公主來騙，把我們騙成一個什麼都不會的所謂「小公主」。這樣就導致我們那個精神越來越脆弱，那個情感也越來越脆弱，其實人沒有那麼脆弱的。這就是工商業時代的邪惡與狡猾之處，衹有把我們都養成巨嬰了，把我們都騙成巨嬰了，他們才好利用我們。

如果我們每個人都像佛一樣、像菩薩一樣人格獨立、人格堅強、智慧高深，也就是人格站起來、智慧站起來、心靈站起來，就不需要這些東西了。百分之八十以上，乃至百分之九十以上的商品和服務都是多餘的，都是專門給嬰兒用的。但前提是他們得把我們培養成嬰兒，要是不把我們培養成嬰兒，這些東西就失效了，所以他們就努力地把我們培養成嬰兒，然後給我們售賣各種嬰兒產品。每個人都以爲自己長大了，其實都沒長大，我們衹是身體長大了，精神上卻是越來越幼稚、越來越脆弱了。所以，我們精神上的成長和身體上的成長是相反的：我們身體是越來越長大、越來越老去，而精神卻是越來越幼稚、越來越癱瘓、越來越嬰兒化。這就是工商業時代的狡猾。商人們聯合起來讓我們的身體往上長、把我們的精神往下拉，把我們所有人都變成了精神意義上的嬰兒。這就是「巨嬰」的由來。

爲什麼這個時代出現了那麼多的巨嬰？一個一個的都三十歲、四十歲甚至五十歲了，但一看他們的精神狀態，就像十八歲都不到的未成年人的樣子，甚至衹有十歲八歲的樣子，爲什麼？就是因爲我們上了那些資本家的當，上了全工商業時代的當。這些資本家衹有把我們變成巨嬰，才好賣掉他們的產品，才好提供一個成年人根本就不需要的服務。如果我們的精神足夠強大，百分之八十的服務（主要指精神類的服務），我們都是不需要的。但是爲什麼又需要了？那是因爲他們不允許我們的精神長大，好給我們那些精神玩具，讓我們產生依賴。

釋迦牟尼說，人間會有一個末法時代，在這個末法時代講不了法，即使講了法也得不到傳播，原因是什麼呢？就是所有人的精神都提不起來了。那怎麼辦呢？它一定會產生一個趨勢，這個趨勢就是佛法娛樂化、佛法安慰化、精神安慰化，以迎合那個癱瘓的精神。

所以，最近幾百年，近一點講，就是最近幾十年，佛教產生了很多轉經筒等外在的東西。爲什麼會產生這些外在東西？其實這些東西的本質就是佛法娛樂化、佛法外在化、佛法表面化和佛法安慰化，它像個安慰奶嘴一樣地安慰我們，這些都不是真正的佛法。

真正的佛法，像大手印、大圓滿或是禪宗這樣的佛法，是去掉一切安慰，不准許我們有安慰化傾向的，必須把這幾個「化」全部去掉。這就叫所謂的「直指人心」。「直指人心」是什麼意思呢？就是讓我們站起來——精神站起來，人格站起來，別搞得那麼嬌裡嬌氣的，我們沒那麼嬌氣。只有站起來了，在這個基礎上才能講佛法，不然不能講佛法。

我們現在漢地的很多寺廟就是在搞佛法娛樂化：大家去旅遊，都喜歡到寺廟上個香，然後在那裡擺個Pose照個相就走了。這就叫「佛法娛樂化」。就是把寺廟作爲一個娛樂場所來對待，或是一個消遣場所來對待。像漢地那些佛教名山都養成了一種風氣。什麼風氣呢？就是齋僧（以齋食施給僧人）。什麼叫「齋僧」呢？就是拿出很多錢來請僧人們吃飯。你們可別小看了這個齋僧的花費，覺得僧人們都是吃素的，又不吃葷，就供養一點青菜、蘿蔔和兩碗稀飯，能值幾個錢！要是這麼想，那你們真是小看了。他們請的是山上所有的僧人吃飯，請一兩個僧人就是幾盤青菜的事，當然花不了幾個錢，但什麼事也架不住人多呀！現在價格已經漲到什麼程度了呢？因爲這些名山的僧人數量在急速增加，齋僧的那個飯菜質量也越來越好了，因此齋一次僧的費用已經由十年前的十萬塊提高到了現在沒有八十萬塊到一百萬塊是拿不下來的。所以，你們千萬不要以爲，請僧人吃兩碗稀飯花不了幾個錢，事實上請一次就要花一百萬呢！

據我所知，上海、北京那些大城市的有錢人，有好多信佛的已經把這個事情當成長期的事情來做了。長期做這個事情是什麼意思呢？就是他一年都能做幾次齋僧，一次八十萬塊到一百萬塊，那麼一年下來他就要花五百萬塊到八百萬塊，這衹是一個人的情況。現在齋僧的人越來越多了，多到什麼程度呢？多到要排隊請僧人吃飯的程度：如果今天的齋僧已經被人預定了，你就要排到明天才能齋僧，要是明天又被人預定了，你就要排到後天才能齋僧。排到什麼程度呢？一年衹有三百六十五天，但齋僧的人可不止三百六十五人，所以現在你要是想到那個名山去齋僧，至少要排到三年以後，三年以內的每一天都被排滿了。注意我的措辭，我說的是每一天都被排滿了，你著急還不行，先排隊，三年以後再說。可見有多少人想到那些名山齋僧，可見光一個名山每一年的齋僧就被花掉多少錢！

他們爲什麼要齋僧呢？據說齋僧能夠獲得大福報、大功德，就像那個手搖轉經筒一樣，能夠獲得大福報、大功德。我明確地告訴你，你一點福報和功德都獲得不了，那都是自欺欺人。要想獲得福報與功德，就去當個好人、幹些好事，而不是去齋那些僧、走那些形式。

如果你發心不正去齋僧，如果你帶著太重的我執去齋僧，你反而會獲得惡報，而不會獲得福報。除非你動機很好，才能獲得一些福報。如果你動機很不好，你齋完僧了還會放大你的惡，會使你下地獄下得更快一點。所以我不忍心告訴你：你那一百萬不是上天堂的門票，而是下地獄的門票，你下地獄會下得更快一點。這些全部都屬於佛教變味兒、修行變味兒的體現，爲什麼會變味兒？就是佛法娛樂化、佛法形式化、佛法安慰化……總之都走了樣了，這些通通都不是佛法。

什麼是佛法？戒定慧纔是佛法。「戒」就是嚴格地持守戒律；「定」就是努力地禪修；「慧」就是使勁地看經典，經典都屬於慧學，要使勁學習經論，讓自己理明法透。這就是戒定慧無漏三學，除此之外都不是佛法。那麼，佛法爲什麼會有這樣的墮落呢？所有這一切都是因爲我們業障太重，不明白佛法真相。

「循勝士跡究竟二利者，三大傳承上師前敬禮」，就是這些上師們追循歷代祖師的足跡，同時究竟圓滿了自他兩種利益的事業，因此我們對三種傳承的上師（經論傳承的上師也就是補特伽羅傳承的上師、持明表示傳承的上師和如來密意傳承的上師），都要給予虔誠地頂禮。

法性界中證法身密意，光明界中見報身剎土，
所化者前現化身利眾，徧知法王尊者前敬禮。

「法性界中證法身密意」，這裡面有幾個概念，一個是「法性」，一個是「法界」，一個是「法身」。我們一個一個介紹，下面先介紹「法界」。

什麼叫「法界」？「法界」就是法性的展開。什麼叫「法性」？「法性」就是佛性。我們做一個比喻，就像中國的紙扇一樣，把紙扇折回來就叫「法性」，把紙扇展開就叫「法界」。法界又細分爲十法界，就是

四聖法界和六凡法界。「四聖法界」也可以叫作「四淨法界」，「六凡法界」又可以稱爲「六染法界」。這個「六染法界」其實就是俗話說的「六道」：最高道是天人道，往下是阿修羅道，再往下是人道，合起來叫「三善道」；再往下是「三惡道」，也就是畜生道、餓鬼道、地獄道。這就是「六道」，也就是「六凡法界」。那麼「四聖法界」是什麼呢？「四聖法界」也可以稱爲「四聖道」，從下往上說，分別是羅漢道、辟支佛道（又叫「緣覺佛道」）、菩薩道和佛道（也就是「如來道」）。那麼，六凡道、四聖道合在一起爲十道，所以叫「十法界」。

十法界是從哪兒來的呢？都是心性展開而來的：心性的清淨展開就是四聖道，心性的污染展開就是六凡道，也就是六道，但這是站在我們人道的視角上講的，這個視角很重要。禪宗有一句話叫作「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」（永嘉大師《證道歌》），意思是，在沒有開悟的時候確實是有六道的，而開悟以後是沒有六道的。也就是說，在佛的眼裡是沒有六道的（這是站在佛的視角上講的）。

「佛的眼裡沒有六道」是什麼意思？這需要跟大家簡單講一下。我們現在看自己，包括看這個世界，都是透過我們的身口意三業來看的，這三業就相當於是哈哈鏡。那麼，我們透過哈哈鏡看到的世界以及自己的精神，就是我們現在看到的這個樣子：充滿了假惡醜，充滿了局限，等等。也不能說這是錯的，一定程度上講，這也是真實的。但這個真實是臨時性的真實，不是真正的真實，這是站在人道的角度所看到的真實。如果是站在地獄道的角度，那麼無論是看到自己也好，還是世界也好，那就是地獄的樣子。如果是站在天道的角度，那麼看到的這個世界就要美好得多，儘管那裡面也有問題，但是相對於人道而言要好得多，不過那也不是真實的樣子。

那麼，六道中每一道眾生眼中的世界，只等同於這一道眾生所看到的樣子，也就是說，這一道眾生看到的世界，並不代表就是其他道眾生看到的世界。無論各道眾生看到的世界是什麼樣子，比如地獄道是地獄道的樣子、人道是人道的樣子、天道是天道的樣子，它們是有差異的，儘管它們有差異，但在差異中又有共性，這個共性是什麼呢？其一，這些都是「非真相」，即都不是真實的；其二，儘管它們是非真實的，但在六道眾生的每一道眾生看來，都認爲自己看到的世界是真實的，並且都對此堅信不疑（或曰深信不疑）。

爲什麼堅信不疑呢？這本身就是業障。是業障礙著我們，是業不允許我們懷疑自己看到的世界是不真實的。其實我們是被業欺騙了，我們還沒生下來呢，還在母親肚子裡的時候，所攜帶的上一世的業就開始欺騙我們了，一直把我們欺騙到死，乃至欺騙到死後的中陰。它欺騙我們什麼呢？就是讓我們堅信，眼睛看到的這個世界是真實的世界，耳朵聽到的這個世界是真實的世界，總之眼耳鼻舌身所接觸到的這個世界都是真實的世界，我們自己一點都不懷疑。誰要是說我們看到的石頭不是石頭，那我們一定跟他抬杠，一定會說石頭就是真實的。其實是業欺騙了我們，我們又努力去說服別人相信石頭是真實的，總之是相互說服。最後大家都相信了，堅信石頭就是真實的，乃至日月山河等一切的一切都是真實的，包括相信死亡是真實的。其實這個世界上沒有死亡，但是我們都上了業的當，都被業欺騙了，所以我們相信就是有死亡。這就是佛所說的凡夫皆生活在顛倒錯亂中。成佛以後，這些錯覺、幻覺全都消失了，所以在佛的眼裡是沒有六道的，因爲佛沒有錯覺、幻覺，沒有錯覺、幻覺也就沒有六道。

六道所有的能與所都是幻覺，具體點講，六道中每一道的主體世界和客體世界都是幻覺。比如說，我們人道的客體世界就是我們看到的這個自然界、這個外在的物理世界，事實上我們看到的這個客體世界根本就不存在，它就是個幻覺。主體世界就是我們這個身心，也就是由五蘊（色受想行識）構成的主體。主體和客體也叫「能所」，那麼人道中的能世界和所世界全部是幻覺。再比如說，狗屬於畜生道，畜生道看到的世界跟我們人道看到的不太一樣（儘管有些東西是一樣的，但是有些東西還是不太一樣的），它們對自己看到的世界也堅信不疑，它們爲什麼堅信不疑？是誰讓它們堅信不疑的？是業、無明讓它們堅信不疑的。

怎樣才能破掉這個堅信不疑呢？唯一的辦法就是通過明體，除了明體之外，沒有任何辦法，這是從修行上講。從理論上講，就是靠聖賢的教導來破除，但前提是我們要非常信任聖賢的教導，才能通過聖賢的教導認識到這個世界是一個幻覺。這種方式，我們稱之爲「理悟」。如果通過「證悟」來破除，那就是把明體喚醒，讓明體增長、讓明體達量，最後達到法性盡地。到了法性盡地階段的時候，所有的無明及其幻化出來的能所世界，也就是六道中每一道的能所世界全部消失，六道能所世界消失以後，就是所謂的「成佛」。成了佛以後，佛眼中是沒有六道的。

所以說到底六道存不存在，就看你是站在什麼角度看。如果是站在六道內看，六道就是真真實實的存在，六道眾生甚至會拼了命地維護他們看到的世界的真實性，因爲六道眾生對他們所看到的、聽到的、感受到的一切皆深信不疑、深陷其中。這種「深信不疑」和「深陷其中」，在佛家有一個專用術語，叫「執著」。佛家講的所有法要，最後的目的就是破除執著。

執著又可以分爲兩大類：一類是對「我」的執著，這叫「我執」；一類是對這個世界，以及對一些方法、途徑的執著，這叫「法執」。不管是我執還是法執，最終都要破除，破除我執、法執實際上就是破除認識者對被認識者的深信不疑和深陷其中。一旦把這些都破除掉以後，我們就會發現自己之前那麼珍愛某些東西、那麼願意拿命去換取某些東西，其實就是一場愚昧和可笑。但是在開悟之前、在切實明白之前，我們爲了太多太多的東西去拚命，去哭，去鬧，去笑。在佛看來，這都是眾生顛倒的表現，眾生完全不應該爲這些東西去付出任何情感、任何代價的，因爲不值得。這個世界上唯一值得我們付出一切的就是聖學，因爲聖學是最真實的，它值得我們去付出。除了聖學之外，沒有任何一個東西值得我們去付出。

如果是站在佛的角度來看，就沒有顛倒錯亂，也沒有六道。「沒有六道」怎麼理解呢？或者說佛眼中的六道是什麼呢？還是六道，只不過是充滿了真善美的六道。六道裡面的眾生看六道就是六道，尤其是看自己的那一道，比如說人道眾生看人道，畜生道眾生看畜生道，看到的都是充滿了假惡醜、充滿了各種痛苦的世界。因此，同樣是看六道，結果是完全不同的。佛看六道就沒有假惡醜，全是真善美，具體表現是什麼呢？就是佛見一切眾生皆是佛，佛見一切眾生所生活的場所全是淨土，這就是佛眼中的六道。實際上它們是同一個世界，衹是從不同的角度看，就呈現出完全不同的樣子。

佛經上經常說佛下地獄度眾生，都能把我們普通人嚇死，因爲在我們看來，地獄那麼痛苦，而佛居然不避痛苦，要到地獄中度眾生，佛好偉大呀！其實這是我們對佛的誤解，因爲佛到地獄中和到淨土中是一樣的，在佛的眼裡沒有任何地方是地獄，衹有在凡夫的眼中才有地獄。所以說，佛下地獄不是下地獄，他實際上是去了淨土，衹是我們錯誤地理解成佛下到了痛苦的地獄中。我們之所以誤解，原因就是我們眼中的地獄跟佛眼中的地獄是不同的。佛下到地獄中是毫無痛苦的，所以他可以在地獄中隨意待，就待在那裡度眾生。佛到六道中的任何一道都是到淨土中，在那裡都沒有任何痛苦衹有快樂，就是純樂無苦。而我們不論是在六道中的哪一道，都有無盡的痛苦在等著我們，這就是凡夫眼中的痛苦。

痛苦本空，所有的苦都是空的，所有的苦根本就不存在。所以，佛站在他的角度看眾生，說眾生真的很麻煩，明明沒有任何痛苦，眾生卻硬是在沒有任何痛苦中創造了那麼多的痛苦，他們爲什麼要創造那些痛苦呢？這就叫「愚昧」和「顛倒」，根源於我執與法執。佛說：「你就不應該有我執和法執，你爲什麼非要有一個『我』呢？沒有這個『我』，難道你會死嗎？放下這個『我』有那麼難嗎？」眾生在沒有理明法透的基礎上，是十分捨不得放下自我的，放下自我比殺了他都難。佛說：「明明衹要放下自我，這個世界就是極樂世界，你爲什麼不喜歡極樂世界呢？你但凡有一點點喜歡極樂世界，就一定會以最大的快樂和積極去放棄自我，去承認你根本就沒有被生下來過這個事實。」

每個人都從來沒有被生下來過，這是一個事實。衹需要承認這個事實，這個世界就變了，你爲什麼不願意承認這個事實呢？佛說，這就叫「業障」，是一種被稱爲「業」的東西障礙著你，讓你死活都不願意承認你從來就沒有被生下來過，或者你根本就不存在這個事實。不是說你把自己想像成不存在纔不存在的，事實上你根本就不存在。你衹需要承認這個事實就行了，這與你的觀想沒有半點關係，它不是觀想，它衹是要求你在認知上承認一個本來就該有的事實。這個事實就是，你根本就沒有被生下來過，你根本就沒有存在過，你的存在純屬一個幻覺。你爲什麼要對這個幻覺產生那麼大的執著和那麼大的貪戀呢？是誰讓你那麼貪戀的呢？這個時候你要反省：「是啊，我根本就沒有被生下來過，是誰讓我產生了一個錯覺說我已經被生下來了呢？我從來就沒有存在過。」這就叫「五蘊皆空」。

什麼叫「五蘊皆空」？咱也別用文縐縐的詞來形容了，就用老百姓都能聽得懂的話來表達。我從來就沒有存在過，我的身和心等關於我的一切從來都沒有存在過，就叫「五蘊皆空」，這是一個事實。既然這是一個事實，那麼是什麼東西讓我們頑固地認爲「我就是存在，我就是真實地活著」，是什麼東西讓我們產生了這樣的念頭？佛說這個東西叫「無明」，我們上了無明的當。

所以，人的一生實際上就是上了無明之當的一生。我們上了無明之當，一直被業障所欺騙，欺騙了一段時間，我們就稱這一段時間爲「從生到死的人生」。這就是真相，不管我們喜不喜歡這個真相，它都是真相，所以喜歡也好不喜歡也好，我們都要肯定這個真相，而且要一竿子插到底地肯定。

這就是大圓滿，大圓滿就是要保持著這種肯定，肯定什麼？肯定「我從來就沒有被生下來過，我從來就沒有存在過」。保持這種狀態、保持這種認知，就叫「禪修」，具體講叫「大圓滿禪修」，這是終極禪修。這不是觀想，衹是肯定一個事實、認同一個事實，我們處在這種認同中就夠了。

話說回來，從反面角度講，佛眼中是沒有六道的；從正面角度講，佛眼中也是有六道的，衹是佛眼中的六道是六個淨土。從正面角度講，佛眼中也是有眾生的，就是生活在六道中的眾生，但佛眼中的眾生是以狗的形式存在的佛、以貓的形式存在的佛、以人的形式存在的佛、以地獄眾生的形式存在的佛……在佛的眼中，六道的所有眾生，都是以其形象存在的化身佛。因此，從反面角度講，佛眼中沒有眾生，衹有眾生眼中才有眾生，佛眼中衹有佛（以眾生形式存在的佛）。所以，佛看我們和我們看自己，是完全不同的兩個樣子：我們看自己就是自己這個樣子，而佛看我們都是佛。如果我們走近了佛，那麼站在佛的角度看，就是我們這些佛走近了他。因此佛一再強調，一切眾生皆是佛。他沒有撒謊，他眼中的的確確看到了所有的眾生都是真正的佛。但是我們凡夫卻認爲佛撒謊了，說：「怎麼可能！這肯定是佛安慰我們的話，我們明明生活在痛苦的六道中，佛居然說我們生活在極樂世界中，而且說我們就是佛。這怎麼可能？」這就是清淨顯現和污染顯現的差別。

我們眾生的顯現都是污染顯現，因爲是污染顯現，因此我們看自己和看外面的世界全是顛倒錯亂的、污穢不堪的。是誰讓我們污染顯現的呢？還是無明，還是業障，無明和業障讓我們產生了一個污染顯現的錯覺。成佛以後，這些錯覺全部消失，真實的顯現就呈現了出來。這個「真實的顯現」就叫「清淨顯現」。

我爲什麼給你們講這些東西？你們衹要把這些東西都內化進去，並深深地認同，那麼這個認同過程就叫「修行」。你們不要以爲我是在給你們講空洞的理論。佛法沒有一句是空洞的，也就是說，佛法沒有一句是可說可不說的廢話。你們學習佛經佛法，學透了以後，一旦對它們表示認同，這個認同的過程就是修行。認同到一定時候，它就變成了事實，這個事實就叫「成就」。所以，我給你們講多麼高深的佛理，就是在給你們傳多麼高深的佛法，它們是同一件事情。

以上就是「法界」的內涵。十法界（四聖法界、六凡法界）是不存在的，沒有十法界，衹有一法界。所以在《華嚴經》裡面，釋迦牟尼反覆強調一個觀點，叫「一真法界」。十法界是眾生分出來的，站在佛的角

度看沒有十法界，衹有一法界，這一法界就是佛的法界，即清淨法界。但是，一旦我們被無明所污染和掌控，我們透過無明看到的這個世界就有了各種各樣的差別，這就出現了十法界。所以，十法界是假象，一法界才是真相。從究竟意義上來講，沒有十法界，衹有一法界。就是說，連菩薩法界、羅漢法界都是不存在的，衹有如來法界纔是真實的法界，即所謂的「一真法界」。「一真法界」又被稱爲「心」（或曰「普賢王如來」）。心被無明污染、異化了以後，也就是般若智慧被無明污染、異化了以後，又根據其污染、異化的程度，分成了十法界。所以，佛法特別微妙而高深。

「法界」就介紹到這裡，我們再介紹一下什麼叫「法性」，以及「法性」和「法界」之間的關係。我們上面說，法性就是佛性，但佛性是偏於主體面講，法性是偏於客體面講。我們有個比喻，法性跟法界猶如扇子的收展：把扇子收起來就叫「法性」，把扇子展開就叫「法界」。當然，扇子展開是平面的，而真正的法性展開則是立體的、全方位的。實際上時空是法性展開而來的，時空收回去就是超越時空的法性。總之，法性展開就有了時空，具體點講，法性展開是十法界，十法界的每一個法界都有各自的時空（法界除了有時空這個「所」之外，還有主體生命這個「能」）。那麼，十法界除了佛法界之外，其他的九法界都是在時空內部，都受到時空的制約和約束。時空被展開以後，每一個時空對應著一個法界，那麼從法界角度看，每一個法界對應的屬性就叫「法性」。

「法性」具體是指什麼呢？在十法界的各法界中，法性呈現出的是不同的屬性。比如，六道中的人道就有人道的屬性，這是其他幾道沒有而唯有人道獨有的屬性。人道的屬性是什麼性呢？我們統稱爲「人性」。人性是法性的其中一種屬性，就是法性在人道中的呈現。法性在每一道中的呈現都是不一樣的，如果一樣，那就不叫「六道」了，那就叫「一道」了。法性在畜生道中的呈現就叫「獸性」，我們現在叫「生物性」。所以生物性也是法性的一種呈現，這種呈現只在畜生道中才有。法性在餓鬼道中的呈現也是獸性或生物性。因爲餓鬼也可以理解爲是畜生的獸性或生物性的極端化，所以它還屬於生物性，但是它屬於生物性更極端的一種呈現。法性在地獄道中的呈現，就是地獄眾生獨有的屬性。由於地獄眾生十惡不赦、無明之極，姑且把這種屬性叫作「暗性」。那麼法性在天人道中的呈現，就是天人獨有的屬性。像天人生下來就有很多的神通、很好的智慧，這個智慧屬於經驗智慧範疇，但是那比人的經驗智慧要高得多。天人獨有的屬性，姑且叫作「天性」。到了羅漢界，法性就以羅漢獨有的屬性呈現。到了緣覺界，法性就以緣覺獨有的屬性呈現。到了菩薩界，法性就以菩薩獨有的屬性呈現。到了佛界就是如來界（如來界是十法界中的最高界），法性就以佛性的形式呈現，此時法性就等於佛性。

除了十界中的佛界（如來界）法性是完全等同於佛性之外，其他九界的法性和佛性就不等同了。在人道中法性就呈現爲人性；在畜生道中就呈現爲獸性或生物性；在餓鬼道中就呈現爲更極端的獸性或生物性；法性在地獄道中的呈現就是最極端的呈現。總之，不論是在人道中呈現出來的屬性，還是在畜生道、餓鬼道、地獄道等十道中的哪一道呈現出來的屬性，通通都叫「法性」。所以法性從究竟上講，完全等同於佛性，但就現象上講，還不能等同於佛性。

我前面說「法性就是佛性，佛性就是法性」，那是從究竟上講，那樣講是沒有錯的。但是就現象上講，法性還不能等同於佛性，法性有它有別於佛性的一面。比如說在人道中法性就呈現爲人性，在畜生道中法性就呈現爲畜生性也就是生物性，在天道中法性就呈現爲天人的天性，也就是某種神性。天人在過去的文化和宗教中就叫「天神」，所以「天人」和「天神」是同義詞，至少在釋迦牟尼看來是同義詞。

佛家之外的所有宗教（包括中國的道教、印度的耆那教、印度教等），它們所崇拜的神，通通都可以劃歸到六道中的兩道中，這兩道一個是天人道，一個是阿修羅道。阿修羅道有個別名叫「惡神道」，天人道有個別名叫「善神道」，所以神裡面還分爲惡神與善神。惡神又叫「魔」，也就是說魔也是神，只不過是惡神；

天人屬於善神。不管是惡神還是善神，總之他們都屬於神。是神就有神性，因此，其他宗教所信奉的無論是惡神也罷，善神也罷，實際上就屬於第五道的阿修羅道和第六道的天人道。在釋迦牟尼看來，這些神儘管有巨大的智慧、能力和神通，但是，他們仍然沒有出六道，也就是說他們仍然沒有解脫，仍然屬於低等眾生。所以在佛家，把神（不管是惡神還是善神）看得都很低，他們都屬於六道中的第五道或第六道，也就是比人道稍高一點，僅此而已。總之他們沒有解脫。

既然如此，人爲什麼要崇拜他們呢？因爲他們有超人的能力，就是超出人道的獨有的智慧和能力。因爲他們具有超人的智慧和能力，所以我們人道中的眾生對他們頂禮膜拜。一方面，釋迦牟尼肯定他們有遠高於人道的智慧和能力，簡稱他們爲「超人」；另一方面，又說他們是沒有解脫的眾生，跟我們人道和畜生道的眾生一樣，仍然深陷於自我之中，深陷於無明和種種業障之中。

六道中所有的眾生都是業力的囚徒，業力是看不見摸不著的，但是它像空氣一樣籠罩著每一個人，塑造著每一個人。沒有業力就沒有六道，所以六道中所有的眾生，無論是三善道還是三惡道的眾生，都是業力的具體呈現。我們人道的這個人身就叫「業報身」，就是善業、惡業混雜在一起產生的果報，主要是惡業產生的果報，所以叫「業報身」。

當我們把業消完了，這個人身就沒有了，那這個人身變成什麼了呢？變成了無死金剛虹身。無死金剛虹身實際上就是業報身把業力消盡的狀態，那纔是人身該有的正確狀態。不光人如此，其實從地獄道到天道這六道中所有眾生的身體都是業報身，比如豬身就是業報身，餓鬼道、地獄道的眾生身全部是業報身。

業報身所待的環境就叫「業報境」，也叫「對境」，「對」的是什麼呢？六根（眼耳鼻舌身意）對六塵或曰六境（色聲香味觸法）。與眼睛相對的是色境，即視覺的世界；與耳朵相對的是聲境，即聽覺的世界；與鼻子相對的是香（臭）境，即嗅覺的世界；與舌頭相對的是味境，即味覺的世界，像酸甜苦辣等都是味覺；與身體相對的是觸境，即觸覺的世界，像輕鬆、沉重、冷熱、有沒有壓力等都屬於觸覺；與意識相對的是法境，「法」在這裡是「知」或「精神」的意思，即精神的世界。在佛家看來，客觀世界可以細分爲「六界」或叫「六境」。「六境」就是上述所說的六大類環境——色境、聲境、香境、味境、觸境、法境，這六境就構成了外在的客體世界，簡稱爲「外境」或「境」。

不僅我們的身是業障生起的，我們所處的外境也是業障生起的，都爲如是之業而生起的如是之報，所以叫「業報身」「業報境」。我們的長相（有的人好看、有的人醜陋，有的人高、有的人矮，乃至長成各種樣子），我們的壽命（有的人長壽、有的人夭折），我們的健康（有的人疾病多一些、有的人疾病少一些），我們的力氣（有的人力氣大一些、有的人力氣小一些），等等等等，這些情況全部是由業障和業力嚴格指揮下的因果決定的。這個身心叫作「能」或曰「能世界」，能世界就是我們內在的世界。我們外在的世界就叫「所世界」，也叫「外境」。外境由六個部分構成，就是色聲香味觸法六境，六境也是業力構成的。

六根與六境之間還有一定的匹配性，叫「如是根生如是境」，就是根與境之間是匹配的。比如，我們有如是的眼睛、視覺系統，才看到如是的境。我們能看到什麼是由業力決定的，我們看不到什麼也是由業力決定的。普通人的肉眼就看不到淨土，爲什麼看不到？是什麼東西障礙著我們看不到淨土的？就是我們的業力不允許我們看到淨土。反之，允許我們看到什麼，比如說我們看到的日月山河、看到七彩光構成的這個七彩世界是什麼樣子，也是由我們的業力決定的。何以見得？現在科學家都已經研究出來了，牛眼中的世界、狗眼中的世界和我們人眼中的世界是不一樣的，就連鴿子眼看到的世界和我們人眼看到的世界也是不一樣的。鴿子能夠看到紫外線、能夠看到風、能夠看到熱氣，而我們人是看不到什麼紫外線和熱氣的。

所有的鳥，尤其是高山裡的鳥，都能看到熱氣。哪裡的熱氣正在上升，它就飛到哪裡，爲什麼呢？因爲它扇動翅膀一直飛是很累的，它要借助某個地方升起的熱氣托著它，這樣它就可以不用一直扇動翅膀了。我

們看到飛鷹的翅膀很多時候是張開的而不是扇動著的，它衹需把翅膀張開就可以在天上飛了，爲什麼呢？因爲它的眼睛能夠看到熱氣，哪個地方的熱氣正在往上湧，它就往哪裡去，它就是靠這股熱氣托著它的翅膀來飛的，就一直這麼托著，半天或者幾個小時它都不用扇動翅膀，它的翅膀一直是張開的。而我們人是看不見熱氣的，人不可能看到山谷裡面哪裡的熱氣在上升、哪裡的冷氣在下降，但是鳥可以看得見。也就是說，鳥眼中的世界和人眼中的世界是不一樣的。

那麼是什麼東西障礙了我們看不到鳥看到的世界？是業力。爲什麼鳥能看到呢？是誰允許鳥看到熱氣的？還是業力。所以什麼東西能看見是由業力決定的，什麼東西看不見也是由業力決定的。就像魚能看到水中的世界，人就看不到，所以魚眼裡看到的世界和人眼裡看到的世界是不一樣的。

我們以爲自己所看到的外在這個世界是唯一的世界，其實不是的，那衹是凡夫肉眼所看到的唯一的世界。在鷹的眼中，這個世界完全是另外一個樣子；在魚的眼中，這個世界又是另外一個樣子；在狗的眼裡、豬的眼裡，這個世界又是另外一個樣子。人、鷹、魚、豬、狗眼中的世界，差異十分巨大！地獄眾生眼裡的世界和人眼裡的世界，差異更是十萬八千里，完完全全不同！在地獄眾生的眼裡，外在的世界到處都是刀山火海，在我們人看來肯定不是這樣，在我們人看來，最多就是一些石頭、一些荊棘，以及道路不平坦而已，還不至於說到處都是刀山火海。爲什麼有這些差異呢？

你投身爲哪一道眾生，以及哪一道眾生看到什麼和看不到什麼（被看的境、被看的世界是什麼樣子），分別是由什麼來決定的？是由同一個業力決定的。因爲是同一個業力決定的，因此，根與塵是具有匹配性的。衹要你身爲人，你看到的一定是與人的眼睛相匹配的現在這個樣子的世界。如果你是狗，你看到的一定是與狗的眼睛相匹配的世界。如果你是地獄道的眾生，你看到的一定是與地獄眾生的眼睛相匹配的那個刀山火海的世界。總之根與塵是相匹配的，感覺到看者與被看者是渾然一體、妙合天成、完全貫通的，爲什麼會這樣？原因就是兩者是同一個業力決定的。這個業力既決定了主體（看者）如是這般地看，又決定了客體（被看者）如是這般地呈現在主體的視覺中，所以說是同一個業力決定的。依此類推，聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等也是如此。

比如，我們人能聽到很美妙的音樂，地獄的眾生是聽不到的。像柴可夫斯基（1840—1893）①的那些美妙音樂，我們聽起來很享受，發自內心地讚歎「哎呀，這個音樂真好啊！」但是，同樣的音樂，如果你播放給地獄眾生聽，那麼地獄眾生聽到的就是十分刺耳的難以忍受的噪音，這個噪音噪到他簡直無法忍受，連忙哀求你：「趕緊關掉吧！趕緊關掉吧！我受不了了！」他感覺到腦子都要炸裂、身體都要炸開了！所有我們聽起來美妙的音樂對地獄眾生來說都是難以忍受的噪音。因此，同一個音樂，注意，是同一個音樂，在不同的眾生那裡，感受到的是完全不同的結果。出現不同結果的原因，就是眾生各自皆有不同的業障。

所以，不懂業就不要談佛法。談佛法一定要對業進行終身的研究、思考。業展開就是因果，對業的思考就是對因果的思考。

這就是法性與法界的關係。法界就是展開的法性，但是展開以後又分爲兩種情況：一種叫「染現」，一種叫「淨現」。淨現屬於四聖界，染現屬於六凡界。我們現在處在人道中，所以我們這個展現，無論是主體

① 彼得・伊裡奇・柴可夫斯基（1840—1893），俄羅斯浪漫樂派作曲家，也是俄羅斯民族樂派的代表人物以及世界最偉大的古典音樂作曲家之一。他在交響曲、歌劇、芭蕾舞劇、協奏曲、音樂會序曲、室內樂以及聲樂浪漫曲等方面都留下了大量名作。1864 年，柴可夫斯基從聖彼得堡音樂學院畢業。1867 年，《第一交響曲》在莫斯科首次演出；1870 年，幻想序曲《羅密歐與朱麗葉》在莫斯科初次演出；1877 年，芭蕾舞劇《天鵝湖》首演；1879 年，歌劇《葉甫蓋尼・奧涅金》首演；1880 年，《意大利隨想曲》首演；1888 年，《第五交響曲》在聖彼得堡首演；1890 年，歌劇《黑桃皇后》首演；1892 年，芭蕾舞劇《胡桃夾子》在聖彼得堡首演；1893 年，《第六交響曲》在聖彼得堡首次演出。柴可夫斯基的創作幾乎涵蓋了所有的音樂體裁和形式，其中交響樂創作處於重要位置。他繼承了格林卡以來俄羅斯音樂的發展成就，同時又注意汲取西歐音樂文化發展的經驗，把高度的專業技巧同俄羅斯民族音樂傳統有機結合，創造出具有戲劇性衝突和濃郁民族風格的作品。參見朱敏：《舞蹈教學述論》，北京文化藝術出版社 2021 年版，第 168—172 頁。

還是客體，全部是被污染了的展現。「法性」和「法界」就說到這裡，還有一個術語叫「法身」，我們再介紹一下。

什麼叫「法身」呢？佛經對「法身」有不同角度的定義，但是那些定義呢，絕大多數都十分晦澀難懂，爲了讓大家通俗易懂地理解什麼叫「法身」，我們在這裡給大家一個終極定義，也是最好理解的一個定義。先給大家做一個概括：我們經常講那個「心性」，「法身」就是心性之心，「法身」還伴隨著一個「法身淨土」，這個「法身淨土」也就是心性之性。詳細點講，心之全體或般若之全體就叫「法身」，但法身不是般若的一部分，它就是般若本身、般若自己，用生命學的話說，它是心性之「心」，或者叫「生命」。

法身就是法身佛，法身佛就生活在法身淨土中，法身淨土又被稱爲「終極淨土」，意思是它是最終極的淨土。不僅法身佛有法身淨土，報身佛也有報身淨土，化身佛也有化身淨土，總之是佛就有淨土。法身佛衹有一個，而報身佛有無數個，化身佛也有無數個。所有的報身佛跟化身佛都共用著同一個法身佛，所以叫「共用法身」，或曰「共同法身」。像釋迦牟尼就是化身佛，阿彌陀佛則是報身佛，那麼這兩個佛都共用一個法身。其實所有的佛都共用一個法身，因爲法身佛衹有一個。我們寧瑪派大圓滿就稱這一個法身佛爲「普賢王如來」，有的流派是稱法身佛爲「金剛薩埵」，總之不同的流派有不同的稱呼，但最著名的稱呼是我們寧瑪派的稱呼，就是「普賢王如來」。

其實，「法身佛」跟「法身淨土」是一種擬人化的表達。法身佛就是心性之心，法身佛的淨土簡稱「法身淨土」，也就是心性之性。我們在《〈大學〉廣義》這本書裡面詳細介紹過心和性的關係，爲此還拉出了一個很長的對比篇幅出來。那麼，心和性之間是什麼關係呢？性動爲心，心靜爲性，性反觀自己爲心，心回歸自己爲性。我們在很多場合都闡述過這樣的說法。那個「心」就是我們大圓滿所說的「普賢王如來」，也就是法身佛，簡稱「法身」。那個「性」就是我們大圓滿所說的「普賢王如來的淨土」，它的全名叫「法身奧明淨土」，簡稱爲「法身淨土」或「奧明淨土」。那麼，「心」與「性」之間是什麼關係呢？

「心」與「性」之間的關係，用大圓滿的話說，就是「普賢王如來」和「法身奧明淨土」之間的關係是什麼呢？我們在《〈大學〉廣義》中給過一個說法，叫「全心是性，全性是心」，講到這裡就不再講了。「全心是性，全性是心」，換成大圓滿的話說，就是「全普賢王如來是法身奧明淨土，全法身奧明淨土是全普賢王如來」。所以它們是二而一、一而二，實際上是分不開的。但是爲了語言表述的需要，才在不能分開的前提下把它們強行分成了心和性。

那麼，按照儒家的學說，「法身」是什麼呢？「法身」就是孟子的「良知」，就是陽明心學的「心」，就是「十六字心傳」[①]中「道心惟微」的「道心」。宋明理學有個核心概念叫「心之理」或者叫「性之理」，簡稱「心理」或「性理」，那麼「心之理」或「性之理」那個「理」就是佛家所說的奧明淨土。所以，法身的奧明淨土既指心之理，也指性之理，合而言之曰「心性之理」。這個「心性之理」的「理」，就是佛家所說的法身奧明淨土。王陽明就說過，心和心之理是分不開的，他有個著名的論斷叫「心即理，理即心」，「心外無理，理外無心」[②]。把這句話轉換到佛家，就可以稱之爲「法身之外無奧明淨土，奧明淨土之外無法身」，「法身佛就是奧明淨土，奧明淨土就是法身佛」。所以它們是二而一、一而二，其實是一回事。用

① 《大禹謨》全篇一千一百多字，在中國思想史、政治史、哲學史、儒學史上皆影響深遠。其中對中國儒學史和思想史影響最大者，莫過於其中的「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。無稽之言勿聽，弗詢之謀勿庸」這段話了，「中」「庸」二字，即首現於此。在這段話中，「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」被引用最多，最受儒家重視，被稱爲「堯舜薪傳十六字心法」，又名「中華薪傳十六字心法」或「堯舜十六字心傳」，簡稱「中華心法」或「聖門心法」。參見潘麟：《〈中庸〉心要》，江西人民出版社 2021 年版，第 10 頁。

② 《傳習錄》中王陽明多次談到「心即理」，「心外無理，理外無心」，此處僅舉幾例說明：
愛問：「至善只求諸心，恐於天下事理有不能盡。」先生曰：「心即理也。天下又有心外之事、心外之理乎？」
「『虛靈不昧，眾理具而萬事出。』心外無理，心外無事。」
或問：「晦庵先生曰：『人之所以爲學者，心與理而已。』此語如何？」曰：「心即性，性即理。下一『與』字，恐未免爲二。此在學者善觀之。」
參見〔明〕王陽明著，張靖傑譯註：明隆慶六年初刻版《傳習錄》，江蘇鳳凰文藝出版社 2015 年版，第 7 頁、39 頁。

我們現在的哲學觀點來說，就是「心即性，性即心」，「心外無性，性外無心」，「全體心即性，全體性即心」，或者叫「全心即性，全性即心」。

嚴格意義上講，這個世界上衹有一個淨土叫「心性」，用佛家的話說，就叫「法身奧明淨土」，衹有這一個淨土。那不是說一個佛就有一個淨土嗎？化身佛有化身佛淨土，報身佛有報身佛淨土，如此有無數個化身佛和報身佛，就有無數個淨土，那又怎麼解釋呢？實際上，所有的報身淨土、所有的化身淨土，都是法身奧明淨土的一種變相存在，可以說它們都是法身奧明淨土的另一種形式的呈現，它們就是法身奧明淨土，不是說在法身奧明淨土之外又開闢了這些淨土，不存在這樣的說法。換言之，不存在性之外還有一個性之說，性衹有一個，就是佛性衹有一個、心性衹有一個，不存在性之外還有個大性或小性的說法。就像真善美衹有一個，不存在真善美之外還有個大真善美、小真善美之說，真善美就是真善美。那麼真善美就是性，真性、美性、善性合在一起簡稱「德性」，或者「佛性」，或者就叫「性」。

性就是性，不存在性之外還有一個性之說，性就是淨土，所以不存在淨土之外還有一個淨土之說。那爲什麼佛家又說有一個佛就有一個淨土？那些淨土都是法身淨土的另外一種方式的呈現，所以它們還是法身淨土。說其爲報身淨土、化身淨土，衹是一個方便說法，究竟而言，它們都是法身淨土。所以，西方極樂世界那個淨土就是法身淨土，表面上說它是報身淨土，就根源而言則是法身淨土。同理，東方琉璃佛世界，表面而言是報身淨土，就本質而言則是法身淨土。那麼蓮師的鄔金淨土或曰銅色吉祥山淨土，表面而言是化身淨土，究竟而言則是法身淨土。因此，究竟而言，沒有報身淨土，沒有化身淨土，衹有一個法身淨土。法身淨土跟一個報身佛一結合，就變成了一個報身淨土；又跟一個化身佛一結合，就變成了一個化身淨土。這樣就有了報身淨土，又有了化身淨土。這就叫「法身密意」。

「法身」是沒有身體的，「法身」就是「心」，「心」又叫「般若」，實際上就是「智慧」。所以心就是智慧，智慧就是心。爲什麼要把「心」稱爲「智慧」呢？因爲心有一個重要的功能或曰屬性——自明性，自明性就是智慧。其實心有很多個屬性，自明性只是其中一個重要的屬性，那什麼叫「自明性」呢？通俗地講，就是上帝始終知道他自己是上帝，上帝從來沒有忘記過他自己是上帝，他始終明白他自己是誰，並且時刻知道他自己內部的所有內涵。這種時刻知道他內部所有內涵的屬性，簡稱爲「自明性」，有時候叫「自覺性」，因爲「覺」和「明」是一個意思。這種自明性就稱爲智慧。那個如來密意傳實際上就是在恢復我們的自明性，就是讓我們從無明之中恢復到自明之中。

在此之前，包括我們人在內的六道眾生，都生活在無明之中。什麼叫「無明」呢？丟失了自明就叫「無明」。爲什麼丟失了呢？我以前跟大家說過，這個問題全人類的聖人都沒有解釋清楚：爲什麼我們之前處在自明之中，某一天突然之間就丟失了自明呢？現在我們再重拾這個話題，給大家介紹一下。

某一天我們丟失了自明的這種狀態，就叫「無明狀態」。因爲我們無明的程度有所不同，所以就分出了六道。現在經過佛陀的教導，我們又脫離了無明變得自明起來，但也不是一下子就完全進入自明中的。我們由無明到部分的自明，再到完全的自明、百分百的自明，中間有一個過渡狀態，這個過渡狀態就是羅漢、緣覺、菩薩的狀態，他們都是處在半自明或大部分自明的狀態。羅漢是突破無明回歸自明過程中，回歸程度最差的聖者。比羅漢再好一點的是辟支佛，也就是緣覺佛。比緣覺佛更好一點的是菩薩。菩薩裡面又細分爲十地菩薩，每一地菩薩實際上就是破除無明、恢復自明過程中又恢復了一分自明的狀態。所以，一地菩薩就是恢復了一分的自明，八地菩薩就是恢復了八分的自明，九地菩薩就是恢復了九分的自明，十地菩薩就是恢復了十分的自明。恢復了十分的自明後也就相當於成佛了，所以十地菩薩往上就是佛（十地菩薩跟佛之間，衹有百分之一不到的差異）。

這是一個宇宙級的遊戲。我們某一天突然之間丟失了自明而變成了無明，經過佛的教導與開示後，又從無明中開始找回自明（這個找回的過程就叫「修行」），最後我們又成佛了，這就是一場遊戲。如果當年我們沒有丟失自明，那我們不就一直都是佛了嗎？那不就不存在什麼修行了嗎？但不知道是什麼原因，我們就是要做這種遊戲，經過一番修行，我們又回歸到了佛的狀態。

還有人問過佛陀：當我們成了佛以後，就是百分百地找回了自明以後，會不會再發生第二次丟失自明的情況？佛陀說那是不可能的！所以，佛陀在這個地方是自相矛盾的：爲什麼第二次不可能，第一次就可能了呢？第一次我們丟失了自明，墮入了無明的深淵，經過修行終於又成佛了，也就是又找回了自明，找回以後卻不會發生第二次丟失自明的情況。那爲什麼不會發生第二次丟失而會發生第一次丟失呢？這個問題佛陀沒有解釋，佛陀衹是說，第二次成佛也就是再找回當初那百分百的自明以後，不會再發生第二次丟失，乃至第三次丟失、第四次丟失的情況。

也就是說，佛陀有兩個問題沒有解釋：第一，佛陀沒有解釋爲什麼我們第一次會墮入無明之中；第二，佛陀沒有解釋爲什麼我們找回自明之後，不會第二次墮入無明之中。不僅佛陀沒有解釋這兩個問題，全人類的聖人都沒有解釋，你拿這兩個問題去問儒家，孔子沒有回答，孟子也沒有回答。你問孔子：「我們現在是凡夫，經過一番道德覺醒之後成了聖人，那麼我們成爲聖人以後，還有沒有可能再墮落爲凡夫呢？」孔子沒有說，孟子也沒有說。孟子說，你衹需要努力成爲聖人就行了，他沒有說成爲聖人以後會不會哪一天你一糊塗又變成了凡人。耶穌也沒有說，如果你有這樣的疑問：「我們哪一天突然之間從上帝那裡掉下來變成了一個有罪的凡夫，又跟著耶穌修行，被他拯救到了上帝那裡，那麼我們在上帝身邊待一段時間，會不會一不小心又掉下來變成罪人了呢？就是會不會發生第二次、第三次掉下來的情況？」你翻遍了《聖經》，都沒有看到回答。《聖經》都是告訴你：我們要努力借助耶穌的博愛和拯救的力量，把我們拯救到造物主上帝那裡去，那裡就是天堂。什麼叫「天堂」？上帝的國度叫「天國」，天國就是天堂，天堂是純樂無苦、純智無愚的，也就是沒有痛苦和愚昧，全部是智慧與快樂，就像佛家的極樂世界那樣。《聖經》衹是說到這裡就沒有說下去了，沒有任何隻言片語涉及這個問題：會不會在上帝的天國中，哪一天一不小心又掉下來變成了地球上的有罪之人？不僅《聖經》如此，其實穆罕默德的《可蘭經》也如此。《可蘭經》也是說，衹要我們努力獲得穆罕默德的拯救到安拉的天國中就行了，並沒有說我們在安拉的天國中會不會哪一天腦子一蒙又掉下來了。也就是說，全人類的聖學和解脫之學都沒有解釋這兩個問題。

相對而言，釋迦牟尼算是給出了正面回答。釋迦牟尼說，你只管成佛，成了佛以後就掉不下來了。但是爲什麼掉不下來，釋迦牟尼沒有說。如果把這句話帶到基督教裡用基督教的話說，就是你只管上天堂，上了天堂以後，你永遠不會掉下來。爲什麼不會掉下來？不知道，基督教沒有說。基督教說，我衹能告訴你，一旦上了天堂，你永遠不會掉下來，這就叫「永生」。你衹要到了上帝的天國中，就獲得了永生，即永遠在那裡陪伴著上帝享受著無盡的快樂、極樂。這層意思基督教本身是沒有說出來的，我們只是把佛陀的語言移植到了基督教裡而表達出了這層意思。不僅基督教沒有把這層意思說出來，其實儒家也沒有說我們成了聖人以後會不會哪一天又掉下來變成凡夫。衹有佛家明確說了，我們成佛以後永遠不會掉下來，不會再變成眾生。至於爲什麼不會掉下來，佛家就沒有說了。以上是由「法身」引申出來的話題。

佛家除了法身之外還有報身和化身。那麼報身和化身又是怎麼來的呢？佛家說報身跟化身，尤其是化身都是緣起而來的。六道中的主體世界和客體世界，也就是能和所都有一個共性，這個共性叫「緣起」。什麼叫「緣起」呢？就是兩個及兩個以上的事物結合起來誕生了一個新的事物，這個新的事物就是緣起而來。凡由兩個及兩個以上的東西有機組成的新狀態都叫「緣起」。那麼化身佛是怎麼來的？也是緣起而來的。

衹有法身佛是自生的、天然的、永恆的。法身佛沒有生也沒有死，就像上帝一樣沒有生也沒有死，因爲心性的心是沒有生死的，它一直存在著，心性的心也就是法身、法身佛，所以說衹有法身佛超越緣起、不生不滅。《心經》裡面叫「不生不滅」，那指的就是法身狀態。

與法身佛不同，化身佛是有生滅的，像釋迦牟尼就是化身佛。因爲化身佛有生滅，所以釋迦牟尼就有誕生、成長、老去和死亡，他八十歲的時候入了涅槃。他爲什麼要做這樣的示現呢？因爲在六道的世界中——不光是人道，而是整個六道的世界中，所有事物都是緣起的。「緣起」還有一個別名叫「緣生」，有生必有滅，無生才無滅。既然緣生了，它就必須緣滅：緣滅爲死，緣生爲生。六道世界的能世界和所世界的事物都有生滅，因爲都有生滅，所以這些事物有一個共性叫「無常」。

「無常」又分爲短無常、中無常和長無常三種。「短無常」就是瞬間生，瞬間滅。「中無常」就是生和滅都有一定的時間段，像人就屬於中無常，人生下來一般都活八十歲、一百歲才去世。「長無常」就像那個銀河系，或是銀河系裡的太陽系，一存在就是多少億年。但不管是短無常、中無常還是長無常，都是無常，無常是什麼意思？就是它一定會滅亡。「常」就是永恆，「無常」就是非永恆。衹要是「無常」，那麼無論它活多久都一定會死去，因爲它是非永恆的。爲什麼它非永恆呢？也就是爲什麼它無常呢？因爲它是緣生的，緣生必緣滅，衹有無生才無滅。因此，六道世界中的能世界與所世界，就是主體世界與客體世界的所有事物都必須死亡，因爲它們全部是緣生的。那麼釋迦牟尼是不是緣生的呢？是的。所以儘管釋迦牟尼成佛了（他是化身佛），也要示現死亡，他八十歲就示現死亡了。不示現死亡行不行？不行，他非得示現死亡，因爲他要合乎六道的這個共性：凡緣生必緣滅，緣聚則生，緣散則滅。因此釋迦牟尼就示現了緣生和緣滅。

其實，釋迦牟尼從誕生到死亡的整個過程，要是站在法身的角度來看，它從來就沒有發生過。你們可能對空性還沒有深透的理解。《金剛經》也好，《心經》也好，都是談空性的經典，你們一定要熟讀它們，一定要對空性有深刻、透徹的理解。一個人如果對空性沒有深刻、透徹的理解，是學不好佛的。學佛首要的一件事，就是要對空性有越來越深、越來越透的理解。不理解空性，就說明你連佛的門都沒有入，空性是貫穿著佛法的全過程的。

究竟而言，就是終極而言，釋迦牟尼從來沒有誕生過，這個世界上就沒有釋迦牟尼，就像沒有你和我一樣，我們從來就沒有誕生過，釋迦牟尼也從來沒有誕生過。你們不要對這句話作奇怪式的理解，就按照這句話本身去理解即可。「這句話本身」是什麼意思？就是釋迦牟尼從來沒有誕生過。你們不要在這句話的基礎上作一些奇奇怪怪的理解，那都不是正確的解釋，這句話的意思就是它本身的意思。釋迦牟尼從來沒有誕生過，我們也從來沒有誕生過，或者說我們從來就沒有生下來過。「我們從來就沒有生下來過」，這句話就是這麼朴素，要不斷深入這句話，理解這句話，認同這句話。

爲什麼釋迦牟尼從來沒有誕生過？因爲釋迦牟尼是緣起而來。緣起必是假象，所以釋迦牟尼是假生、假長、假老、假死，這一切過程都是假象。因爲這一切是假象，所以他從來就沒有生下來過，也從來沒有死去過。我們也從來沒有出生過，我們之所以認爲自己出生了，就是因爲我們沒有看清自己的假象，我們視假爲真了。不要作奇怪式的理解，「視假爲真」就是「視假爲真」這四個字本身的意思。其實我們從來就沒有生下來過，但我們頑固地認爲自己生下來了；其實我們從來就沒有存在過，但我們頑固地認爲自己存在了。這完全是一場世紀性的誤會、錯覺，我們一直生活在這個錯覺中，就這麼簡單，要不斷深入地理解這句話。這就是化身的本質：從來就沒有存在過。

緣起性空就是這麼來的：所有「緣起」都是假象，因爲是假象，所以其本質是根本不存在的，故叫「性空」。這個概念不難理解，但是也非常難理解。佛家的「空性」應該是最難理解的一個概念。注意，爲什麼我們覺得難理解？是誰障礙著我們那麼難理解的？是業。其實空性本身不難理解，空性本身比空氣還好理解，

比任何一個事物都好理解，但爲什麼對普通人來說卻怎麼都理解不了呢？還是業障，是一種叫作「業」的東西障礙著我們，把一個如此簡單的東西變得如此難理解，我們甚至要讀上一火車的書才能理解。

其實根本不需要讀那麼多的書，我這句話講完了你就能理解了。這句話是什麼？就是這個世界是一個幻覺、一個假象，因爲是假象所以它不存在，因爲不存在所以它是空性，就這麼簡單。但是一到現實中的時候，你就發現自己很難理解這句話，你很快就會忘記這句話，你出了這個門就把它忘記了，什麼意思呢？出了這個門，你就認爲牆是真的；出了這個門，你就認爲空氣是真的；出了這個門，你就認爲一切的一切都是真的，你就又墮落到了無明之中，不信你試試。

怎樣才叫「真正的理解」呢？就是永遠不被自己的無明所欺騙，那個時候你才算對空性有了真切的理解，衹要沒有達到那一步，你就不算對空性有所理解。修行修什麼？就是修對不存在的認同。打坐打什麼？就是強化、深化對「我根本就沒有存在過」這個事實的認同，強化對「認同者也不存在」的認同。是誰在認同？是我們的精神，但這個精神也是不存在的，就是說連這個認同者也是不存在的。我們修行或打坐就是在強化這個東西，肯定這個東西。因爲我們的精神也被無明污染了，也被業障障住了，所以它發出來的指令也不要相信。就是從大腦發出來的這個認同者，認同「我從來就沒有生下來過」的這個認同者也要去掉，沒有認同者的認同纔是真認同。有認同者的認同屬於有爲法，無認同者的認同纔是無爲法。有爲法有沒有效果呢？還是有的，我們前面就一再強調有爲法是有效果的，但是它的效果十分皮毛，十分簡單，無法深入，無法究竟。要想獲得究竟覺醒，必須進入無爲法。衹有無爲法才能給我們帶來終極的圓滿和究竟的覺醒。無爲的認同是什麼？就是沒有認同者的認同，這樣的認同才是真認同，纔是終極認同。達到了「沒有認同者的認同」，其實就是佛，就是覺醒。

話說回來，化身是不存在的。包括釋迦牟尼在內的六道中的所有東西都是不存在的。這句話很重要，我再強調一遍，釋迦牟尼從來沒有存在過，釋迦牟尼是化身佛，也就是化身佛從來沒有存在過。不僅化身佛從來沒有存在過，報身佛也從來沒有存在過，衹有一個佛存在過，那就是法身佛。注意，我說的是所有的化身佛和報身佛都是不存在的。

既然說所有的化身佛和報身佛都是不存在的，那阿彌陀佛是報身佛，他存不存在？不存在。阿彌陀佛都不存在，那麼西方極樂世界存不存在？不給你們繞彎子了，直接說答案：西方極樂世界就是一個幻覺，根本就不存在。蓮花生大師的鄔金淨土是化身淨土，化身佛都不存在，那麼鄔金淨土存不存在？我們剛纔已經說了一個總答案了——所有化身淨土都是不存在的，這個「所有」裡面包不包括鄔金淨土？當然包括，所以鄔金淨土也是不存在的。

既然鄔金淨土不存在，那麼有一個人發願念蓮師心咒，而且念了一輩子，去世的時候，他發現自己往生到了蓮師的鎢金淨土，這是什麼意思？或者說他發願念阿彌陀佛心咒，也是念了一輩子，去世的時候，他真的就往生到了阿彌陀佛的極樂淨土，那麼「往生到了阿彌陀佛的極樂淨土」這句話又是什麼意思？我們已經明確說了：西方極樂淨土根本就不存在，過去不存在，現在不存在，未來也不存在。那爲什麼又有一個人往生了西方極樂淨土，或者說往生了蓮師鎢金淨土？這就叫「緣起」。就是說你念蓮師心咒、觀想蓮師，心中生起一個念頭，「我要往生蓮師鄔金淨土」，那麼你長期的唸咒、長期的觀想、長期的嚮往等就構成了一個緣起。在這個緣起的基礎上，你貌似真實地往生了蓮師鎢金淨土。

我告訴你，你的往生、你往生的淨土，以及你往生淨土的教主蓮花生大師，所有這一切都是幻覺，根本就不存在，就像你現在坐在這裡雖然是一個幻覺，但是你又真實地坐在了這裡一個道理。這個世界上就沒有往生淨土這回事。你要麼成佛在淨土中，要麼不成佛。但釋迦牟尼非常善巧地使用了現象世界的緣起法則，

硬生生地給我們「緣起」了一些淨土，這些淨土就叫「阿彌陀佛的極樂淨土」或「蓮花生大師的鄔金淨土」……

這些淨土的本質是什麼呢？就像我們這個世界是一種幻覺一樣，它是另外一種幻覺，但它是好一點的幻覺，而我們這個世界是壞一點的幻覺。地獄也是幻覺，但地獄是更壞的幻覺。所以，地獄不存在，人間不存在，極樂世界不存在……祇有一個淨土是存在的，那就是法身淨土。除了法身淨土之外，所有的淨土都是不存在的；除了法身佛是真實存在的，其他所有的佛都是不存在的。極樂世界是幻覺，阿彌陀佛也是幻覺，蓮花生大師也是幻覺。所以蓮花生大師從來就沒有到過人間——蓮花生大師都是幻覺，何況他的淨土呢？那就更是幻覺了。這就叫「空性」。

「空性」這個概念是很深奧的，你們必須學會，這個地方不講條件。如果學不會你們將永不得解脫，永不得覺醒。所以你們非得學會不可，再難都得學會。它十分燒腦，我用了幾十年才搞明白。它的字面意思我早都明白了，但真實的明白我是用了幾十年。你們現在的明白都不是真明白。

西方有一句話是這麼說的：當我們第一次和真理相遇的時候，我們一定會視真理爲謬論、謊言；到了第二次接觸真理的時候，我們纔會認真理爲真理。其實這句話放在學佛上也是適用的：第一次聽到這些真理的時候，我們覺得它們都屬於奇談怪論，很難理解；祇有第二次、第三次再次理解的時候，才發現這些真理果然都是真理，這個時候，這些真理才能真真實實地在我們身心中起到作用。

你們現在聽到的都是一些語言而不是事實，就是說，你們聽到的都不是真正的空性，而是關於空性的討論，不是空性本身，不是你們親身經歷的空性，這不算數。什麼時候你們把我這些話真的吃透與消化了，第二次與我這些話相遇，或者第三次與我這些話相遇，你們纔會真正地理解。那個時候的理解就是去掉了「關於」兩個字的理解，就是空性本身，那個時候你們才會喟然嘆曰：「哎呀，哎呀，哎呀！可不是嗎？就是呀，想明白了，對對對，通了，通了！一切都是緣起，阿彌陀佛和極樂世界是緣起，祇是這些屬於好緣起、善緣起，地獄是惡緣起，人是不善不惡緣起，總之都是緣起。是緣起就是假象，是緣起就是性空，是性空就是不存在。那可不是嘛，這些都不存在。」那個時候就叫「第二次遇到空性」。你們現在是聽我開示的空性，這是你們第一次遇到空性，第一次遇到空性只算理悟（不算數），第二次遇到空性才算證悟。它是很深奧的。

性空緣起或曰緣起性空是佛家的核心學說、核心思想，你們要深入理解之。還有一個比「緣起」學說更高的叫「性起」。所謂「性起」就是直接呈現，直接呈現就是法身，法身就是直接呈現的。站在佛的角度，所有的呈現都是直接呈現，祇有直接呈現的才叫「清淨呈現」，凡是緣起呈現的都叫「污染呈現」。所以從究竟意義上來講，極樂世界也是束縛，是束縛就是地獄，所以極樂世界也是地獄。

這個學說好深奧的！你們不要以爲自己理解了。祇要是緣起就一定是束縛。因爲極樂世界是一種緣起，所以極樂世界也是一種束縛，只不過它是一種十分微妙的束縛。雖然這種束縛不是那麼明顯，但也是一種束縛。所以，即使你通過念佛往生到了極樂世界中，還要再破迷開悟，把極樂世界這個幻象再破掉，你就成佛了。極樂世界本身不能讓你成佛，包括極樂世界在內的所有淨土都是中轉站，你在淨土裡面還要再修行才有望成佛。「再修行」是什麼意思？證明你還有很多「迷」沒有破。什麼「迷」？對你來說，極樂世界本身就是一個迷，就是一個超級的迷宮，這個迷宮你也要破掉，如果不破掉，你是成不了佛的。破掉以後你發現根本就沒有阿彌陀佛的極樂世界，也沒有藥師佛的琉璃世界，也沒有文殊菩薩的清涼世界，也沒有觀音菩薩的普陀淨土，也沒有蓮花生大師的鄔金淨土……所有的報身佛和化身佛淨土都沒有，祇有一個淨土，那就是法身奧明淨土。

總之，「法身奧明淨土」就是心性的性，「法身」就是心性的心，用我們生命科學的話說，就是生命和生命內涵的種種理則、法則。種種理則、法則叫作「性」，叫作「淨土」；生命本身叫作「心」，叫作「法身」。衹有這個東西存在，除此之外沒有別的了。

上面主要介紹了什麼叫「緣起性空」，下面再介紹什麼叫「性起」，以及「緣起」跟「性起」之間的差異。

前面提到佛家的兩套學說——「緣起」學說和「性起」學說。其實這兩套學說涉及的是世界上的兩種存在，一種是本體存在，一種是現象存在。那麼，在十法界中，衹有如來法界是沒有緣起的，如來法界中的萬事萬物都不是緣起的。如來眼中的世界是「性起」，又叫「性顯」「性生」「性現」，就是佛性直接顯現出來、直接呈現出來，所以叫「性起」。

十法界中，除了如來法界之外的九法界所看到的世界都是緣起的世界，而這個緣起又略有不同。在六道也就是六法界中，眾生眼中的世界，是地地道道的純純粹粹的緣起。到了羅漢法界的時候，羅漢眼中的世界是什麼樣子的呢？羅漢眼中的世界，一小部分是性起，一大部分仍然保留著緣起。從小阿羅漢到大阿羅漢，越往上，緣起的成分越少，性起的成分越多，就是比重上越多。到了菩薩法界，一地菩薩眼中的世界還是緣起佔大部分，至少佔三分之二，衹有三分之一是性起。那麼從一地菩薩到二地菩薩再到三地菩薩……再到十地菩薩，越往上，性起的成分就越多，緣起的成分就越少。到了十地菩薩時，衹有百分之零點零一是緣起，那麼剩下的百分之九十九點九九都是性起。十地菩薩要消的最後一絲無明，實際上就是最後一絲緣起。「無明」和「緣起」是同義詞，有無明就有緣起。

緣起跟性起的分界線是什麼？就兩個字：無明。我們一落入無明，眼中呈現的世界都是緣起的世界，也就是現象世界。我們一脫離無明，眼中呈現的世界都是佛性性起的世界，或者叫法性性起的世界。法性性起的是什麼呢？是真善美。真善美就是自明、自覺、自在、自然、自發、自生、自足等的內涵。衹要有緣起就必有束縛，緣起等於他在，有他在就有束縛，這是一環扣一環的。衹有性起沒有束縛，性起就是自在，自在就是解脫，自在就是自由，自在就是無限，自在就是他在的反面。這就是緣起與性起的其中一個差異，即無明還是自明、束縛還是解脫，大家一定要記住了。

十法界中，從地獄界到菩薩界這些法界，全部都是緣起而來，衹有最高界的如來界，這些如來的眼中才是完全沒有緣起的，衹有性起，也就是衹有內在的本性呈現、直接呈現。

那麼如來所呈現的這個世界和眾生緣起的這個世界，是重疊的同一個世界呢，還是不同的世界呢？答：是重疊的同一個世界，又不是同一個世界。我們舉一個現實中的例子來講解這個問題。

如果我們是處在無明中的眾生，那麼我們看泰山，泰山就是緣起的，是各種因緣聚合在一起形成了泰山。具體緣由我們就不詳細分析了，地質學家自然會給我們解答——多少億萬年前地球是怎麼運動，地殼是怎麼運動，最後擠壓形成了一個泰山。這就是形成泰山的「各種因素」，「各種因素」在佛家就叫「緣」。各種緣合在一起產生了一個事物，這個事物就叫「泰山」。不僅泰山是緣起的，樹也是緣起的。那麼衹有兩個或兩個以上的因素有機組合起來，才能形成一個新事物。一棵樹最初是不存在的，那麼要想讓它生長出來，必須具備兩個或兩個以上的因素才可以：第一個因素是樹種，第二個因素是土壤，第三個因素是陽光雨露，第四個因素是合適的氣候（一般都是在春天播種，不能在太冷的時候播種，要是太冷了播種，樹種發不了芽）。必須具備這幾個因素，樹種才能發芽，最後長成一棵大樹。所以說這棵樹就是緣起而來的，這很好理解。

我們人的身體以及外在的所有事物，無論是主體的內在五蘊（色受想行識），還是客體的外在五大（地水火風空），都是構成人事物的基本元素，這些基本元素進行無窮無盡的組合，就組合成了各種人事物，最後呈現在我們面前的就是一個精彩而豐富的世界。那麼這個精彩而豐富的世界，全部是五蘊或五大按照各種

比例有機組合而成，所以叫「緣起」。我們人類看泰山、看樹等都是緣起的，但是在釋迦牟尼佛看來，泰山和樹都不是緣起的，而是心性直接呈現出來的，叫「性起」。

性起和緣起的差別是什麼呢？上面已經簡單提了自明或無明、解脫或束縛的差異，現在我們系統歸納一下，兩者主要有以下幾大差別。

第一個差別：性起是直接呈現，緣起是間接呈現。性起是直接呈現，中間沒有中介，也不需要中介，它是直接呈現。緣起正好相反，它必須有一些中介，每一步都需要一些中介，然後在因緣聚合下才能誕生一個事物，所以它是間接呈現。現象世界中所有的事物都是間接呈現的，沒有直接呈現的事物。衹有佛性的直接顯現才沒有中間環節，而是直接呈現出事物來。

第二個差別：凡是性起的，都自在解脫；凡是緣起的，都他在束縛。性起的事物從起到滅的整個過程都是處在解脫中，也就是處在自在中。緣起的事物就不同了，它從生到滅的整個過程全部是處在束縛中，也就是處在他在中。總之，他在等於束縛，自在等於解脫。

第三個差別：凡是性起的，都自足圓滿；凡是緣起的，都不自足不圓滿。性起的事物，除了時刻處在解脫狀態，還同時具備其他屬性，像自足性、圓滿性、自覺性、自明性、自在性、自由性、自然性等等。性起的事物全部具備這些屬性，尤其是自明性，自明性就是智慧。凡是緣起的事物，全部不具備這些屬性，具備的都是這些屬性的反面特性：但有緣起就不自足，但有緣起就不圓滿，但有緣起就不自在，但有緣起就不自由，但有緣起就不自明。「不自明」是什麼意思？「不自明」就叫「無明」。所有緣起的事物都處在無明中，因此不自明，更不自足，也不圓滿。

我們這個現象世界被釋迦牟尼稱爲「娑婆世界」，就是指這個世界充滿了各種缺憾、缺陷，它不是圓滿的。所以說大圓滿必須在本體中找，在現象中是找不到大圓滿的。現象中找到的所有事物，包括我們自己這個身體，都是受到種種約束、束縛的，都是殘缺的，不是這方面殘缺，就是那方面殘缺。

其實每個人都是有殘缺的。比如說，我們的眼睛看不到地獄道，也看不到餓鬼道，更看不到天人道，這就是眼睛的殘缺。我們作爲一個凡夫，一生都聽不到天人之間的聊天。什麼叫「天人」？天道上的眾生就叫「天人」。天道的天人之間隨時都在聊天、說話，包括阿修羅道的眾生，他們之間也在聊天、說話，就像我們人與人之間也經常聊天、說話一樣。而人道的眾生，從生到死都聽不到一句天人、阿修羅所說的話，爲什麼？我們的耳朵受限制了，這個「受限制」就叫「殘缺」。

嚴格意義上講，六道眾生都是殘缺者。我們的耳朵是殘缺的，所以我們衹能聽到非常有限的聲音，這個有限的聲音之外的聲音我們就聽不見了，這就叫「殘缺」，就叫「局限」。我們的眼睛也是殘缺的，比如我們看不到天人，爲什麼看不到？因爲我們的視覺裡面有業障，這個業障障住了我們的視覺，所以我們衹能看到十分有限的一個範圍，這個範圍之外的事物，我們就看不見了。天人此時就站在我們面前，但是我們就像看空氣一樣，根本看不見他們。其實我們人道中到處充滿了天人和阿修羅，但是呢，彼此就像井水不犯河水，你走你的陽關道，我走我的獨木橋，相互之間沒有任何交集。雖然我們看不見他們，但是他們能看見我們。他們天道眾生視覺裡面的業障少一點，所以可以穿透他們那一界而看到我們。我們人道眾生視覺裡面的業障重一些，所以我們穿不透人道，看不到他們，也就是說，我們的視覺是殘缺的。

任何一個六道眾生都是殘缺的，所以六道的世界叫「娑婆世界」。在現象世界是找不到圓滿、找不到自足的，那麼圓滿和自足在哪裡才能找到呢？在本體中，本體具有自足性，「自足」兩個字就是圓滿的別名。衹要緣起就是殘缺，就是障礙，就是不圓滿。所以，在緣起的世界或曰現象的世界中，在業力和無明的世界中，所有事物都或多或少地殘缺而不圓滿。在哪裡才有圓滿呢？在性起的世界中才有圓滿。在緣起的世界中沒有圓滿。這就是性起和緣起的第三個差別：一個圓滿，一個不圓滿。

第四個差別：凡是性起的必自明，凡是緣起的必不自明。所謂「凡是性起的必自明」，指在整個性起的過程中，這個事物時刻都處在自明狀態，也就是處在光明狀態或般若狀態。它始終知道自己是誰，而且這個知道還不是片面知道，是全方位地、其大無外其小無內地知道自己，這就叫「自明狀態」或曰「般若狀態」。但是，「凡是緣起的必不自明」，在緣起的世界中，所有事物都不自明，或者說即使自明也是極爲有限的。像人就有一定程度的自明，就是人對自己有一定的認識。人類爲此還感到很驕傲：看！我們發明瞭那麼多的科技，我們創造了那麼多的文明，從不同的角度來探索人是誰，探索人的社會是什麼，探索人生存的日月山河這個外環境是什麼，我們明白了海洋裡面有多少魚，明白了天空中有多少鳥，總之明白了很多東西。說實話，這個明白終究是極爲有限的、極爲表面的。

爲什麼我們不能一下子全部明白呢？這是受到我們先天因素的制約的，因爲我們人和外在的環境，也就是整個人道都是緣起的，緣起的本質是無明。所以人道是無明佔絕對優勢，我們在無明基礎上擁有一點明，那是極爲相對而言的明。就相當於海洋中的一個島嶼，海洋是佔絕對性的，島嶼衹是其中的萬分之一的一個例外。姑且做個比喻，從大海里面冒出的那個島就是明，島完全受制於它周圍的大海，大海就是無明。這個島就是再擴展，也不可能把整個大海都包括進去，這是受到它先天要素的制約的。這個島稍微擴大一點可不可以呢？是可以的。但是，你想讓這個島擴大到和太平洋等四大洋一樣大，也就是說把所有的海水都去掉，把所有的海水都排除（海水就是無明），那這是做不到的。除非你修行成佛，那又是另外一回事了。你成佛之前就是普通人，在普通人的基礎上你是做不到的。那麼科學家也是普通人，也是凡夫，他在普通人或曰凡夫的基礎上稍微改善一點這個島嶼是可以的。但人類就很自大，把稍微改善的這一點吹得很偉大：看我們的科技多偉大！看我們的文明多偉大！其實，我們衹是把百分之一的島嶼變成了百分之三的島嶼而已，百分之九十七還是汪洋大海呢，還大得不見邊呢，那就叫「無明大海」。

理論上講，我們人類的智慧是可以持續擴大的，但是越往後難度越高。就有點像田徑比賽中的百米跑步：假設過去有一個人跑一百米只用了十五秒，這是最快的；後來有一個人只用了十四秒半，打破了十五秒的紀錄；過了幾年又有一個人打破了紀錄，跑到了十四秒二；再後來又有一個人打破了紀錄，變成了十四秒……好像是在無限止地打破紀錄，就是跑百米的時間越來越短，由十五秒縮到十四秒半，再到十四秒二、十四秒……但是會不會縮短到五秒以內？那是不可能的（目前的世界百米紀錄是九秒多）。它有個極限，在這個極限上你可以稍微快一點點，但是它不會快到五秒就跑完百米，更不會一秒就跑完，一秒就跑完是什麼概念？「咔嗒」一下你就跑了一百米。這是不可能的，因爲它違背了人的生理極限。但是呢，這個時間是可以縮短的，你衹要努力，就可以由十五秒縮短到十四秒。只不過越往後越難，你要想打破十四秒變成十三秒八，那要比打破十四秒二變成十四秒難百倍、千倍。原來的紀錄是十四秒二，現在你打破了，變成十四秒，這個是有難度，但難度不是太大。越往後難度越大。如果你想打破十四秒變成十三秒八，哇——這個難度是之前的千倍；要想打破十三秒八變成十三秒六，這個難度是之前的萬倍；再往下突破，難度就是之前的億倍了……總之打破新紀錄的難度是不斷地呈幾何倍數地往上升，到了最後就徹底打破不了了，因爲到了極限了。

我們的科學也是這樣（我講的是自然科學，不是生命科學），就是自然科學肯定會有新發展，但每一次新發展都比上一次要困難得多。比如說，這一次的突破比之前難十倍，下一次的突破比之前難一百倍，再下一次的突破比之前難一千倍，再下一次的突破比之前難一萬倍……到最後就突破不了了，就到極限了。

那個極限是什麼？那個極限就是業障、業力的極限，也是無明的極限。人類通過自然科學不斷突破這個無明，衹能在很有限的範圍內突破，這是指橫向突破而言。有沒有走縱向突破的呢？有，那就是我們的生命科學。我們生命科學走的是縱向突破之路，是由凡夫到成佛的突破之路，是通過另外一種渠道來突破無明。

其實某種意義上講，建立在經驗智慧之上的自然科學和社會科學也是在打破無明。比如我們的視覺，本來是看不到微觀世界（分子、原子等我們看不見）和宏觀世界（銀河系以外的星球我們看不見）的，那是誰障住了我們？是業力，具體點講是我們視覺中的業力障住了我們，使我們衹能看到常規世界，而看不到微觀世界和宏觀世界。但是隨著科技的發展，有了顯微鏡之後，我們的眼睛通過顯微鏡就能看到微觀世界。現在我們已經能看到分子、原子、電子……總之不斷地看到更微觀的東西。那麼我們運用科技手段，某種意義上就是在衝破業障，在這裡指的是衝破視覺中「不能看到微觀世界或宏觀世界」的這個業障。但是這個突破是在現象世界中的突破，所以它的突破是有限的，不可能是無限的突破，它微觀到一定程度我們就看不見了。

宏觀世界也是這樣，我們發明的天文望遠鏡其實也是對常人視覺的業障的一種突破。我們常人爲什麼看不到銀河系之外？是誰在阻礙著我們看不到銀河系之外？答：是業障。但是發明瞭天文望遠鏡，我們就能夠看到銀河系之外了，也就等於是突破了業障，但這個突破是極爲有限的突破。以後會不會一直突破下去呢？不會。這跟百米賽跑非常類似，第一個人跑一百米用了十八秒。第二個人打破紀錄，只用了十七秒，他很輕鬆、很容易地就打破了紀錄。但是要想打破十七秒變成十六秒，難度就大爲增加了。再想打破十六秒變成十五秒，難度又大爲增加了。再往後難度只會越來越大，而且這個難度會呈十倍、百倍、千倍、萬倍、億倍這樣的幾何倍數往上增加，難度要是增加到億倍了，那就打破不了了，因爲太難了，難到了超出我們能力的範圍了。也就是說，在現象世界中，我們努努力是可以在一定範圍內打破業障的封鎖的，但是這種打破是極爲有限的打破，不可能無限止地打破下去。

那麼，究竟的打破業障的途徑是什麼呢？就是生命科學的修行。通過修行，我們最終就能夠徹底打破所有的無明。到了第十地菩薩的時候，再往上一躍就打破了最後一絲無明而徹底成佛。那麼徹底成佛以後，他眼中的世界就是真善美的世界，就是性起的世界，而不是緣起的世界。所以，緣起的世界跟性起的世界貌似是同一個世界，但又不是同一個世界。衹要是緣起的世界就是無明的世界，因爲緣起和無明是同義詞，在無明的世界中萬事萬物都是緣起的。

修行修的是什麼？實際上就是打破無明的世界，進入到自明、自生的世界中。也就是說，這個世界上事物的生起是有兩種方式的，就看我們是站在什麼角度來看。如果我們是處在凡夫角度、眾生角度，那麼我們這個世界的事事物物，無論大小都是緣起的；反之，如果我們是處在如來的角度，一切事物都是性起的。因此釋迦牟尼講了兩個理論，或者說講了兩個學說，一個叫「性起學說」，一個叫「緣起學說」。等於是佛經給我們呈現了兩個世界，我們把講述緣起的經典稱爲「不了義教」或「不了義經」，把闡述性起的經典稱爲「了義教」或「了義經」。「了義」就是究竟的意思，所以，「了義教」就是究竟教，「不了義教」就是不究竟教。其實佛經絕大部分都是不究竟教，講的都是緣起世界的東西。

「性起」和「緣起」還涉及一個問題，那就是法身和報化二身的問題。衹有法身是性起的，報化二身都是緣起的。由於報化二身（報身佛跟化身佛）是在無明的世界中呈現給無明的眾生的，因此，報身佛跟化身佛以及他們的淨土（報身淨土跟化身淨土）都是緣起的，不是性起的。是怎麼緣起的呢？是佛的大悲心與眾生的大願力這兩個因素合在一起產生出來的（緣起必須是兩個或兩個以上因素聚合起來才行）。站在眾生角度講，確實有報身佛和化身佛。比如，眾生通過發願和修行，死了以後，或者是生前修得很好，都能看見報身佛，以及進入報身佛淨土。化身佛也是如此。

其實報身佛跟化身佛是一個佛，是同一個佛在不同对象面前的不同呈現。在菩薩那裡呈現就叫「報身」，在六道眾生面前呈現就叫「化身」，所以報身和化身是同一個身，報身淨土和化身淨土是同一個淨土。但是在語言表述上，他們是兩個佛、兩個淨土：一個是報身佛，一個是化身佛；一個是報身淨土，一個是化身淨土。這都是站在眾生角度說的。

也就是說，佛經有兩個視角，一個是眾生的視角，一個是佛的視角。你們學佛經、學佛法的時候，一定要注意這一點！不僅佛經有兩個視角，儒家也有兩個視角，其實人類所有的聖學都有兩個視角，一個是眾生的視角，一個是聖人的視角或曰解脫者的視角，它們是完全不同的兩個視角。

因此，一定要根據上下文來判斷它此時是站在哪一個視角說話的。你不能機械教條地理解爲所有的佛經都是站在眾生角度說話的，也不能理解成所有的佛經都是站在如來角度說話的，這都是不對的。你要根據它的上下文、根據各種情況來綜合判斷它是站在哪個角度說話。因爲它們是完全不同的兩個世界，因此說出來的話是完全不同的兩個樣子，甚至會相互矛盾、相互衝突。

比如說，要是站在眾生角度講，他講出來的法都是有爲法，因爲在眾生的世界中一切都要奮鬥、都要努力，這就叫「有爲」。要是站在心性角度講，也就是站在如來角度講，他講出來的法全部是要求我們三無（無我、無爲、無執）的。這樣就把你搞蒙了：一會兒佛要求我們必須吃苦、必須奮鬥，必須像爬山一樣努力，一會兒又告訴我們千萬不要奮鬥，因爲所有的奮鬥都不能解脫。

到底是奮鬥還是不奮鬥？表面上看很矛盾，一會兒要我們有爲進取，一會兒要我們無爲躺平，那麼到底哪個觀點對？我們聽哪一句呢？答：都是佛說的，兩者都對，兩者都聽，但要分清角度。凡是講三無的，就是站在如來角度講、站在本體角度講的；凡是講有爲的，就是站在眾生角度講、站在現象世界講、站在無明世界裡講、站在業力世界裡講的。所以，兩者都對。

不把這個問題搞清楚的話，學佛的時候就會很混亂。因爲佛經裡有大量貌似矛盾的話，都是佛陀說的，都是歷代祖師說的。有時候佛陀告訴我們要珍愛這個身體，因爲這個身體是暇滿人身，十分珍貴。過兩天又告訴我們，千萬不要執著這個身體，說這個身體就是夢幻泡影，衹要一執著它，就永不得解脫。那麼到底誰對？都對，就看是站在哪個角度來說的。

這是學佛時要弄清楚的非常重要的一點，就是佛經裡面有兩個視角：一個是如來視角，一個是眾生視角；一個是本體視角，一個是現象視角；一個是光明視角，一個是無明視角；一個是解脫視角，一個是束縛視角。不同的視角講出來的話完全不同，因此就出現兩類經典或者說兩類教導，一類叫「了義教」，一類叫「不了義教」。有時候「了義教」和「不了義教」還混在一部經典裡說——它上一句是「了義教」，下一句是「不了義教」，再下一句又是「了義教」，再下下一句又是「不了義教」。這就是治佛學的困難之處，尤其是剛入門學佛的時候，被搞得很暈、很亂，佛經一會兒這樣說，一會兒那樣說，都是佛說的，不知道哪句對，也不知道聽信哪一句。現在我們清楚了這一點，學起佛來就會好得多（注意，我們應依了義，不依不了義）。「法性界中證法身密意」就說到這裡。

「光明界中見報身剎土，所化者前現化身利眾」，上一句講到了「法身」，這兩句就講到了「報身」和「化身」。「見報身剎土」的「剎土」就是淨土。「所化者前」的「所化者」就是眾生，由於眾生是被教化者，故叫「所化者」。那麼，給予眾生教化的人是誰？是「能化者」，也就是佛。因爲佛能給予教化，所以叫「能化者」。「所化者前現化身利眾」，就是在眾生面前現爲化身佛以利益大眾。總之這裡涉及的是報身與化身的問題。

報身佛跟化身佛都是緣起的，不是性起的，至少站在眾生角度看是這樣的。站在眾生角度看阿彌陀佛，阿彌陀佛就是緣起而來的，或者說就是一個緣起性的存在。但是阿彌陀佛自己看自己就不是緣起的，他是從佛性中直接呈現出來的。這就是從不同的角度看同一個事物，有著完全不同的理解。

那麼報身佛跟化身佛是通過什麼樣的緣起而來的呢？是通過眾生，眾生就是報身佛和化身佛的緣。因爲要度化不同的眾生，所以他們要現爲不同的眾生身。比如說，到畜生道的狗的世界中就現爲狗身，到牛的世

界中就現爲牛身；到人道的世界中就現爲人身……這就叫「化身」。因此，如果是自己主動來到眾生身邊的，這樣的佛叫「化身」；反之，如果是在那裡等著眾生主動來到自己身邊的，這樣的佛叫「報身」。

報身和化身是有些差別的。比如，阿彌陀佛爲什麼是報身呢？因爲他是在極樂世界中等著我們主動前去的，因此叫「報身」。反之，不是等我們主動前去，而是他主動來到我們身邊教化我們的是「化身」，就像釋迦牟尼那樣。這是報身跟化身其中的一個差別。除了這個差別之外，化身所現的身和報身所現的身還不一樣。化身是根據眾生身而變化的：如果我們是狗，釋迦牟尼就以狗的身份出現；如果我們是人，釋迦牟尼就以人的身份出現……總之，依我們是什麼身而決定化身是什麼身，也就是說，化身是隨眾生的不同身而呈現出不同的身。報身不是這樣，報身就是一個身，無論誰來看都是這個身，不會因爲來者的不同而有什麼變化。這是報身與化身的另一個差別。

其實所謂的「差別」都是表面而言的。本質上來講，報身就是化身，化身就是報身，報身和化身沒有任何一點差別。你們千萬不要以爲報身跟化身是兩個身，實際上報身跟化身完完全全是一個身，衹是因不同的角度、不同的因緣而產生了兩個身。這就是生命的奇妙！

你們才初步接觸生命科學，不知道生命是如此神妙，她簡直神妙到了不可思議的程度！她跟你們之前學習的自然科學和社會科學完完全全不是一種思維，不是一種思路，不是一種狀態，不是一種感覺。這是完全不同的兩個世界，有著完全不同的差別。你們要慢慢地學會生命學獨有的思維方式，瞭解她獨有的特性。不要拿自然科學那些觀念來套生命科學，如果硬套的話，最終傷害的是你們自己。你們老是認識不了生命的神奇，生命居然如此神奇！她爲什麼這麼神奇？如果拿物理世界的東西來套，你們是永遠也理解不了的。在物理世界，泰山就是泰山，太平洋就是太平洋，太平洋不可能一會兒變成了泰山，泰山也不可能一會兒變成了太平洋。泰山變成太平洋或太平洋變成泰山，這在物理世界中是斷然不可能發生的，是想都不敢想的，是完全不可能的事情！但是在生命科學中它就是事實。在生命科學中，泰山過兩天就是太平洋，太平洋過兩天就是泰山……

所以我一再強調，你們一定不要把這兩種思維方式搞亂，不要用自然科學養成的那種習慣來理解生命科學，那種習慣會害死你們的！你們要習慣於用生命科學的思維來解釋生命科學，要養成生命科學獨有的思維方式和習慣。

那麼怎樣才能養成生命科學獨有的思維方式和習慣呢？沒有什麼好的辦法，衹能往死裡讀經論。不僅讀，還要思考，這叫「聞思」，就是一邊讀一邊思，一邊思一邊讀，讀久了、思久了，就形成了生命科學獨有的那種思維方式和習慣。那個時候，「報身就是化身」或「化身就是報身」，對你來說就很好理解了。現在突然告訴你「報身就是化身」，你很難理解，很難把它們「捏」在一塊兒。它們怎麼能是一個東西呢？你是不好理解的。

你們記住，不管是報身還是化身，衹要呈現人身形象的就是緣起的，因爲人是不存在的。人有一個鼻子、兩隻眼睛、兩條胳膊、兩條腿，這不過是一種相，是緣起而呈現出來的一種相，這種相是一種臨時性存在，或者說都不叫「臨時性存在」，而是「完全不存在」。

再次強調，報化二身是不存在的，衹有法身存在。當法身和眾生結合的時候，就會緣起而成報身跟化身。因此究竟而言，報身和報身佛淨土、化身和化身佛淨土是根本不存在的，完全是眾生的願力和佛的慈悲力有機交融而緣起的一個一個清淨的鏡像。具體地說，就是阿彌陀佛和極樂世界根本不存在，但是又貌似存在，宛然而在。那麼這種存在的本質是什麼呢？是般若或者叫法身佛跟眾生結合所緣起的一個清淨的顯現。

所以，不要以爲往生到極樂世界你就解脫了。事實上你往生到極樂世界並沒有解脫，爲什麼？因爲衹要緣起就有束縛，衹要緣起就有無明，衹要緣起就是他在。因此在西方極樂世界中，我們仍然是一個他在的存

在。爲什麼我們是一個他在的存在？因爲西方極樂世界是緣起的，我們衹是往生到了一個緣起的地方而已。緣起和無明是同義詞，緣起和業力是同義詞，緣起和因果是同義詞，緣起和他在是同義詞——衹要是緣起的，一定是他在的。因爲我們在極樂世界中仍然是他在，所以即使往生極樂世界，仍然不等於解脫，還要繼續修行（包括往生到蓮師的銅色吉祥山淨土也是一樣的道理）。

那麼，我們在極樂世界中修行修的是什麼？實際上還是破業障、破因果之網或曰因果鏈條、破無明這些東西。如果這些東西都被破掉了，極樂世界還有沒有呢？還有，不過這個時候的極樂世界叫「性起極樂世界」，而不是叫「緣起極樂世界」了。

當你看到性起極樂世界的時候，「極樂世界」也就不叫「極樂世界」了，叫什麼呢？叫「法身奧明淨土」。包括蓮師的「鄔金淨土」也不叫「鄔金淨土」了，叫「法身奧明淨土」。所有報、化二身的淨土都不存在了，衹有一個淨土存在，那就是「法身奧明淨土」。那個時候，你仍然在淨土中，但你是在「法身奧明淨土」中。你發現阿彌陀佛根本就不存在，他的極樂世界也是不存在的；蓮花生大師不存在，他的淨土也是不存在的……所有的報身佛、化身佛及其淨土都是不存在的。

所以，佛法之深奧超出大家的想像，佛法是極度深奧的！我一再強調，你們不要以爲自己懂了，真懂是很難的！報身和化身就說到這裡。

「徧知法王尊者前敬禮」，「徧知」就是知道一切，但這個「知道一切」指的是「般若知」，而不是「經驗知」。在經驗世界中，任何眾生都不可能知道一切。六道眾生由於受到業障的限定和障礙，其認知範圍、知道自己和周圍世界的能力都是極爲有限的。總之一句話，衹要是在緣起的世界中就不可能做到徧知，就算再智慧，你的知識也總是有限的。衹有佛纔是徧知者，但是佛這種徧知不屬於經驗智慧，它屬於般若智慧。衹有在般若智慧中，你纔能夠知一切，但這個「知」和「經驗知」是有差別的。「經驗知」是知什麼？「經驗知」這種智慧通通屬於結構智慧，所以它知的是事物的結構以及事物之間的關係（關係也是一種廣義的結構），這是經驗智慧的特點。

講個題外話。不管你們聽得懂、聽不懂，你們現在都先這樣聽著。我是對著攝像機講話的，這個視頻是要一直保存下去的，哪怕以後我們都去世了，這個授課視頻都被保存得好好的，我是要對著一百年甚至五百年以後的人講話的。所以，你們不要產生一種錯覺，以爲我衹是對你們現場幾個人在說話，不是的。你們都去世了，我現在的講話還被保存著呢。因爲我是對著五百年以後的人講話的，所以我的講話要盡可能地透徹和全面一點，而不是局限於你們現場幾個人來講話。你們現場聽得懂或聽不懂不要緊，五百年以後的人看我的視頻，自有人會懂。

再說回來，佛在般若智慧中知一切，這個「知一切」指的是存在性知曉，不是結構性知曉。眾生在緣起的現象世界中對事物的知曉才是結構性知曉，眾生知道的是事物內部的各種結構，以及事物與事物之間的關係、關聯。

那麼「存在性知曉」和「結構性知曉」之間有沒有交集呢？有交集，但不徹底，就像犬牙一樣衹是部分有交錯。處在現象世界中的眾生，比如說我們人類，利用這個部分性的交錯，在聖人的啟發下，是勉強能夠理解一點存在性智慧，也就是般若智慧以及般若智慧的屬性的。像真善美就是般若智慧的屬性，我們人類對真善美多少是能夠知道一點的。就拿美來說，如果把美分成一百份，那麼即使是人類最頂級的藝術家，他對美的理解、洞察、了悟都達不到美的全體的百分之一，其餘的百分之九十九，這個頂級的藝術家都是不能知曉的。

這裡面就出現了一個問題：他爲什麼不能理解？因爲他有業障和無明，他生活在密封的業障和無明中，所以不能理解。但還是有百分之一可以理解的，也就是說，我們用後天經驗世界裡的經驗智慧，是勉強可以

理解百分之一的真善美的。只不過這需要在佛陀、聖人的不斷啟發下，再加上自己的努力，才可以領悟到極少的真善美，這種領悟就是對存在世界的存在性了知。但那一點領悟，就已經偉大得不得了，就足以讓一個人成爲人類最偉大的藝術家。那一點領悟實際上連百分之一都不到，但因爲別人連百分之一的領悟也沒有，所以一對比，他就成了偉大的藝術家。別人衹有百分之零點零一的領悟，而他的領悟已經達到了百分之一，可見他對美的理解比別人要深刻得多，因此他是百年不遇的藝術大師。

其實，不要說百年不遇，就是千年不遇的藝術大師也衹是捕捉到了佛性、心性、生命或曰法界中的美的百分之一。所以偉不偉大就看和誰比。若是和那個領悟得還不到百分之一的人比，他就是偉大的藝術家。若是和般若本身比，他衹是獲得了一點點領悟，用一句形象的話說，就是他衹是揭開了上帝那個美的世界的一個小衣角而已，這是藝術家。哲學家呢，衹是揭開了上帝的真理世界的一個小衣角而已。道德學家、倫理學家呢，衹是揭開了上帝的良知世界的一個小衣角而已。

這就是「存在性知曉」和「結構性知曉」的犬牙交錯之處。總體而言，六道的眾生都被封鎖在了濃厚的無明和業障中。在這個現象世界中，六道眾生理解世界所能使用的工具或曰認識主體，也衹有經驗智慧，而透過經驗智慧來理解事物都是結構性了知。那麼六道眾生是不是衹有結構性了知，對存在性了知一點都沒有呢？不是的，眾生還有百分之一的能力可以進行存在性了知。

我們對真善美的了知、對終極存在的了知，統名曰「存在性知曉」或「存在性了知」，《周易》稱之爲「形而上的了知」。「形而上者謂之道，形而下者謂之器」（《周易・系辭上》）。「形而下」是經驗世界，經驗世界的事物是結構性存在，瞭解事物結構使用的是經驗智慧；「形而上」是般若世界或曰本體世界，本體世界的事物是存在性存在，而不是結構式存在，瞭解事物使用的是般若智慧。同樣一個事物，站在眾生「形而下」的角度看，與站在如來「形而上」的角度看，得出的結果是截然不同的。

比如說我這個人，在眾生看來，是由心、肝、脾、肺、腎、骨骼等組合到一起而構成的，這就叫「結構」，對這個身體的了知就叫「結構性了知」。這種結構是可以拆開的，也是可以補上的，甚至還可以進一步地組合一下。比如說，我的耳朵有病了，給耳朵做個手術，把原來的耳朵割掉，安上一個假耳朵，這就叫「組合」，也就是舊的有問題了，用新的來重新組合一下。再比如說，我的眼睛有問題了，就把原來的眼球摘掉，放進一個豬眼球或狗眼球，這又是一種重新組合。也就是說，人是一個結構性存在，這是眾生眼中的情況。

但是，在如來的眼中，人就不是結構性存在了。那麼人是什麼呢？人是直接呈現出來的一個整體，你是割裂不了的，你不可能把人當成結構性存在一樣地解剖這個身體——把心拿到這裡，把肝放到那裡，把骨頭挪到這裡，把鼻子拿到那裡，再把耳朵怎麼樣……這都不可以！因爲如來眼中的人是無死金剛虹身，所以你用任何刀都是割裂不了、解剖不了的。在存在的世界中，無死金剛虹身是不可以割裂的，因爲這是一個整體。你不可能把無死金剛虹身的腿卸掉，或者把無死金剛虹身的胳膊卸掉……你永遠都卸不掉，任何人都卸不掉，天王老子來了都卸不掉，甚至連佛來了都卸不掉，佛都沒有辦法把自己的無死金剛虹身份成幾塊，諸如什麼胳膊是胳膊、腿是腿的，除非他施展神通給眾生看，那就是另外一回事了。原則上講，這是一個整體，是存在，而不是結構。「存在」這兩個字十分難以理解，不管你們現在能理解多少，都先理解著就行。

所以，「結構性存在」和「存在性存在」是完全不同的兩種呈現。在眾生的眼中，所有的事物，包括我們的肉體、我們的精神都是可以分開的。精神就是一個念頭接一個念頭構成的，也就是說，精神某種意義上講都是可以分開的。包括我們的思想，都是可以分解、可以拆開的。我們在表達自己的思想時，是一部分一部分地表達出來的，就是我們可以把一個完整的思想分成若干部分，今天表達一部分，明天表達一部分，直至最後把所有的精神、思想全部表達出來爲止。所以說思想在某種程度上是可以分開的。身體就更是能分開

了，因爲它是結構性存在，我們對這個身體的瞭解也是結構性了知。而佛對世界的瞭解就不是結構性了知，是存在性了知。

總結起來，「存在性了知」和「結構性了知」瞭解事物主要有如下兩類差異：

其一，存在性了知的特點是整體瞭解，它不是部分瞭解；而結構性了知的特點是部分瞭解，永遠不可能瞭解事物的整體。存在性了知要麼就是全部瞭解，要麼就是全部不瞭解，不存在部分瞭解的情況。假如佛有一天說：「我想瞭解真理的世界，我想瞭解真善美的真。」當他動這個念頭的時候，與真有關的所有內涵全部呈現了出來，而不是一部分一部分地呈現出來。佛想瞭解善也是這樣，當他動這個念頭的時候，與善有關的所有內涵就一起呈現在佛的精神中，而不可能是一部分一部分地呈現。這就是性起與緣起、存在性了知與結構性了知的一個重大差別。總之，存在性了知對事物的了知是整體性了知，對事物要麼了知，要麼不了知，衹有這兩種情況。不存在只瞭解事物的一個部分或一個層次、一個方面的情況，要瞭解就是對這個事物的所有方面、所有層面、所有內涵一起瞭解，要麼就不瞭解，這叫「存在性了知」。而在現象世界中瞭解事物，是「結構性了知」，是部分性了知，永遠不可能了知事物的整體。你以爲你瞭解了整體，其實不是，那還是部分瞭解，因爲整體之外還有更大的整體，更大的整體之外還有更大的整體……有人說，最大的整體是宇宙，那宇宙之外還有沒有宇宙？還有沒有比宇宙更大的宇宙？也許有，也許沒有。但按照經驗世界的特點，我們是不可能瞭解真正的整體的，我們瞭解的永遠都是事物的部分，是某一個側面、某一個部分、某一個層次，我們瞭解的永遠不是整體。

其二，存在性了知是一次性瞭解，不存在什麼過程；而結構性了知是有過程、分步驟的。在現象世界中，我們對事物的瞭解是有過程的，就是今天瞭解一點，明天瞭解一點，後天瞭解一點……但是在如來的本體世界中，不存在什麼今天瞭解一點、明天瞭解一點的過程，要瞭解就是全部地瞭解、徹底地瞭解、一次性地瞭解。所有的佛陀在本體世界中瞭解事物都是在瞭解心性，而且是全部瞭解、一次性瞭解，沒有過程。

這種整體性瞭解、一次性瞭解，合在一起就稱爲「徧知」。所以說「徧知」是專指本體世界中的「存在性了知」這種佛的智慧，也就是般若智慧，不是指普通人的「結構性了知」這種智慧，普通人是做不到「徧知」的。

「徧知法王尊者前敬禮」的「法王」就是知曉一切法的王，也就是主人的意思，這裡特指隆欽巴尊者。「法王」這個「法」又分爲狹義的法和廣義的法。狹義的法，指的是聖人和如來的教導，他們所有的教導都叫「法」；廣義的法，指的是十法界所有存在、所有事物，在這裡「所有」就是「十法界」的別名。「法王」就是了知十法界的所有內涵、所有事物的主人。實際上指的就是佛，衹有佛才堪稱「法王」，衹有佛才了知十法界的所有內容，但這個「知」指的是「存在性了知」。

那麼，我們前面說到了兩種智慧的犬牙交錯，說到了經驗智慧中、現象世界中的眾生，還有百分之一的能力可以進行存在性了知，還能知曉真善美的百分之一，但就那一點點知曉，就是我們逃出生天的唯一天門——通天之門。如果我們沒有那一點點的知曉，那釋迦牟尼也別講法了，因爲他講的都是心性的內容、法界的內容、佛性的內容、本體世界的內容、真善美的內容、自在世界的內容，我們聽不懂、夠不著。但妙就妙在，我們還有那百分之一的能力，可以勉強地夠著一點、理解一點。「那一點理解」就像一條通天的繩子從天上垂下來給我們攀爬，我們順著這條通天的繩子爬上去，就由那一點理解變成兩點理解，再變成三點理解……最後，我們經過戒定慧的修行而成佛，從無明的世界中徹底地超越了出來。這是從眾生角度來瞭解佛的世界，也就是本體世界的過程。

反過來說，在本體的世界裡，佛了知事物是一次性全部瞭解的，這叫「存在性了知」。那麼，這種存在性了知裡面包不包含結構性了知呢？再次告訴大家，弄清楚這一點很重要，大家務必認真理解。就是說，佛

能不能在他的存在性了知的基礎上，像經驗世界中的眾生努努力去了知本體世界一樣，他也努努力來瞭解凡夫世界中的經驗智慧，並透過經驗智慧對事物進行結構性了知呢？答：也是可以的。但這是有前提的，什麼前提呢？佛要努力、刻意。如果不努力、不刻意，在自然情況下，他瞭解百分之一就到頭了，他衹有非常籠統的、非常基本的、非常初步的一點經驗智慧或者說結構性認知。所以，佛對結構性世界或曰現象世界以及結構性事物的了知，就類似於幾歲、十幾歲孩子（不超過十八歲孩子）的了知，是非常初步、非常簡單、非常粗淺的。也就是說，自然情況下，佛也有百分之一的經驗智慧或者說結構性認知。

就像釋迦牟尼說的，所有眾生都有百分之一的般若智慧或者叫佛性潛藏在身體中。儘管我們百分之九十九都是無明，但因爲有百分之一的佛性或曰般若潛藏在身心裡，我們借用這百分之一的佛性、般若，就勉勉強強可以理解到本體世界大概的輪廓和樣子。比如，我們通過閱讀釋迦牟尼的《金剛經》《心經》以及學習他的各種教導，就可以對佛性有一個很粗淺的認識，當然前提是我們要天天讀經，要大量訓練，這樣才能對佛性瞭解得稍微清晰一點，隨著閱讀和訓練的深入，這種瞭解漸漸地會越來越清晰。任何眾生都有百分之一的佛性伴隨一生，而且這是與生俱來的，這就叫「所有眾生皆有佛性」，衹是這個佛性百分之九十九都潛藏著，衹有百分之一顯化著。我們通過努力，佛性的顯化就由百分之一的比例逐漸逐漸提高，直至最後成佛。

當然，爲了表述方便，前面所說的這個「百分之一」衹是個大概，具體到六道眾生，不一定都是「百分之一」。比如，地獄道眾生顯化的佛性就衹有千分之一到百分之一，人道差不多是十分之一，天人道是五分之一。就是六道從低到高，佛性的潛藏度越來越低，顯化度越來越高。不管這個佛性的顯化度是多少，總之一直都有或多或少的覺醒了的佛性伴隨著我們。

同樣，任何一個佛也都有百分之一的經驗智慧伴隨著，注意，這百分之一是經驗智慧。那麼佛利用這百分之一的經驗智慧就可以瞭解眾生的所思所想，但這個「所思所想」的瞭解衹是一個大概輪廓。就以人道爲例，佛對人道中經驗世界的理解，自然狀態下，只達到不超過一個十八歲的青少年的狀態。如果他想對人道理解得更多一點，以便更好地跟人類交往互動，怎麼辦？他也要學習世間知識，也要強化他的經驗智慧。

所以，假設釋迦牟尼再次化身到人間，他也要學習。不學習行不行？也行也不行。不學習的話，自然狀態下，他對人類世界的瞭解就相當於一個十八歲之前的青少年或者少兒的瞭解程度。那麼他想在這個基礎上進一步提陞，想掌握大量的自然科學、社會科學知識，以及生活技能，可不可以？當然可以！怎麼辦？跟所有人一樣上小學、中學、大學，按照常人這一套辦法來做。但是他會不會比常人快一點呢？答：不是快一點，那是快十點。但是，快不等於學習的環節可以取消，這是兩個概念。每一個環節他都不能取消，衹是他學起來比我們快而已。比如，我們學英語需要三年才能學會，他三個月就學會了，乃至三十天就學會了。但是學英語的過程，像先記住二十六個字母，再記住什麼元音、輔音等等，這些我們普通人學英語所必須經過的環節，他一個都不能少。再比如，我們學開車，笨一點的人學三年都學不會，但如果釋迦牟尼想學，他三個月就學會了，乃至三十天就學會了。但是，學車的基本環節他一個都不能少，就是佛也不能少。又比如，我們能學會物理學，佛也能學會物理學，但是我們用三年學會的物理學，佛只用三個月就能學會。其他的事情都以此類推，包括化學、數學等等，凡是人能學的，佛都可以學，衹是佛學起來更快。

話說回來，如果佛不學這些世間知識行不行？可以，佛不是一點經驗智慧都沒有，衹要他有感官，有人這個形狀，他就初步具有了人的經驗智慧。但也衹是初步具有，就是未經過訓練的最原始、最粗糙、最膚淺的經驗智慧，所以稱之爲「十八歲以下的青少年狀態」。

這也是犬牙交錯所交來的，自然狀態下，他有百分之九十九都是存在性了知，衹有百分之一是經驗智慧和經驗性了知。也就是說，對事物進行結構性了知，佛也是可以做到的，所以佛也可以講五官、講解剖學。本來解剖學是典型的經驗智慧上的學科，但佛也是可以講的，因爲佛本人對人體的臟器、結構都很瞭解。比

如，釋迦牟尼佛在《佛說入胎經》中，就詳細描述了胚胎受孕及發育的各種情況，並且直觀地描述了胎兒在母腹中成長的過程。整個描述與現代科學在顯微鏡下所觀察到的絕大多數情況，並無二致。

也就是說，經驗智慧不礙般若智慧，般若智慧不礙經驗智慧，相互之間不障礙，而且還有一定程度的犬牙交錯。就是這一點犬牙交錯，才使得處在經驗世界中的我們經過修行、努力，可以打開、瞭解般若智慧。反之，擁有般若智慧的佛也可以對經驗世界有所了知。比如說，佛想到畜生道去度狗或者度牛，那麼他對畜生的瞭解，可以達到未成年的牛對牛世界的認知狀態，或者剛成年的狗對狗世界的瞭解狀態。如果他在人道，大概就處在未成年人這麼一個認知狀態。因此佛想對哪一道進行更深入的瞭解，他也要努力學習哪一道的知識，不努力也是不行的，努力了纔可以，努力到哪兒就學到哪兒，努力什麼就掌握什麼。以釋迦牟尼爲例，如果他對數學感興趣、對物理學不感興趣，那麼他在數學上的努力就多一點、在物理學上的努力就少一點。這樣若干年下來，佛就會成爲一個數學家，而不是一個物理學家。所以在經驗世界裡，佛的遍知是用不上的。在經驗世界或曰現象世界中，他的了知是有時間、有過程的；不像在本體世界中的時候，他的了知是同時了知，沒有過程，不存在由粗到細、由淺到深的過程，要了知就一次性地全部了知。這就是兩種智慧的不同特點。

在我們現象世界中，也有大量的存在性事物，衹是我們不瞭解，比如說業力、無明、因果，它們是怎麼運作的？說實話，儘管我們六道眾生時時刻刻都被業力、無明、因果所束縛著、所封鎖著，我們都是業力的囚徒、無明的囚徒、因果的囚徒，但實際上我們對無明、對業力、對因果是不瞭解的。除非佛、聖人給我們一些教導，我們纔會對它們有一定的瞭解。但這個瞭解也是紙面式、文字概念式的瞭解，而不是洞察式瞭解、真相式瞭解，我們是做不到洞察式瞭解的。但是佛能不能做到呢？佛能做到洞察式瞭解，因爲這些東西屬於存在性了知範圍，凡是屬於存在性了知的，衹有佛才能洞察。所以，佛知道所有眾生的所有因果、業力、無明。爲什麼他能知道？因爲他的了知是存在性了知，而因果、業力、無明的運作也屬於存在性範疇，因此他可以了知。我們眾生只會被業力推著走，一點也不瞭解業力的內涵。即使對業力有一點瞭解，這一點瞭解還是從佛那裡得來的，也不是自己天生就知道的。假設沒有佛給我們開示，那麼我們從生到死都不知道業力是什麼東西，完全不知道我們爲什麼會有這樣一個身體，完全不知道這個身體爲什麼是這樣而不是那樣……我們通過學習佛法之後，多少才有了一點瞭解，但那也是借助佛的智慧才瞭解的，並不是我們直接瞭解的。

我們想瞭解更多的存在性事物，怎麼辦？那就要不斷地覺醒，不斷地獲得般若智慧。一旦擁有了般若智慧，我們就可以運用般若智慧來對事物進行存在性了知。這個「存在性了知」裡面不僅包含著對真善美的了知，也包含著對無明、業力、因果的了知。隨著自己般若智慧的不斷加深，我們對它們的運作特點、運作方式、運作規律的瞭解，就可以做到越來越瞭如指掌。

雖然佛對業力、無明等瞭解得十分通透，但是他對事物結構的瞭解遠不如愛因斯坦深。對事物結構的瞭解屬於經驗智慧的範疇，佛陀不能用般若智慧來取代經驗智慧對事物進行結構性了知。反過來說也是這樣，愛因斯坦那麼有經驗智慧，但他對業力、無明等一點都不瞭解，他對業力、無明及其內涵、運作規律等的瞭解還不如一個小羅漢多。

結構性了知和存在性了知，或者說經驗智慧與般若智慧之間的巨大差異，以及它們在差異基礎上或多或少的犬牙交錯，就是這樣一個情況。「徧知法王尊者前敬禮」就說到這裡。

明智照見一切所知性，大悲光明現於所化界，
開顯深道頂乘教法者，持明無畏洲師前敬禮。

「明智照見一切所知性，大悲光明現於所化界」，這兩句話的解讀都含在我之前的講解中了，這裡就不再重複了。

「開顯深道頂乘教法者」，從「開顯深道」可知，「道」也分爲淺道與深道。「淺道」是什麼呢？就是小乘。那麼大乘，尤其是晚期大乘也就是金剛乘，就叫作「深道」。金剛乘雖然也屬於大乘，但它是晚期大乘。而漢地的顯宗，像天台宗、華嚴宗、律宗、禪宗、淨土宗等宗派都屬於早期大乘。大乘又屬於「深道」，所以這裡叫「開顯深道」。一說「開顯深道」我們就知道，它指的是開顯大乘，尤其是晚期大乘，那是深道中的深道，叫「甚深道」。「頂乘」就是九乘之巔，也就是大圓滿的意思。「開顯深道頂乘教法者」就是開顯大乘佛法、九乘之巔大圓滿的教法者。這位「教法者」是誰呢？我們看下一句。

「持明無畏洲師前敬禮」，「持明」就是「手舉火把者」，或者叫「手舉日月者」，這裡指的是大菩薩或者佛，大多數時候指的是大菩薩。「持明無畏洲師」就是前一句「開顯深道頂乘教法者」的「教法者」，他是我們大圓滿的祖師，也是如來芽尊者的根本上師，叫「晉美林巴」。這個「無畏洲」是「晉美林巴」的意譯。那麼「持明無畏洲師前敬禮」就是「在持明晉美林巴大師面前敬禮」的意思。

觀音自在顯現上師相，說法結緣令入解脫道，
隨機調化事業無邊者，大恩根本上師前敬禮。

「觀音自在顯現上師相」，「觀音」就是觀自在，所以「觀音」「自在」是一個意思，那麼「顯現上師相」所顯現的是哪一個上師相呢？就是如來芽尊者。傳說中如來芽尊者是觀音菩薩的化身，他就是這本書的記錄者巴楚大師的根本上師。如來芽尊者的根本上師是晉美林巴大師，所以巴楚大師先讚美他的師爺晉美林巴大師，「開顯深道頂乘教法者，持明無畏洲師前敬禮」。讚美了晉美林巴大師，巴楚大師又開始說他的根本上師如來芽尊者。如來芽又叫「晉美・嘉威紐固」。據說，晉美・嘉威紐固至少在他弟子們的心目中是觀音菩薩的化身，所以這裡叫「觀音自在顯現上師相」，意思是觀自在菩薩化身爲我的上師如來芽尊者。

「說法結緣令入解脫道」，意思是如來芽上師是觀音示現爲人身來給我們這些弟子說法結緣，讓我們進入解脫道。「隨機調化事業無邊者」，意思是上師一生隨緣教化眾生，他的教化事業是無量無邊的。「大恩根本上師前敬禮」，意思是我巴楚在大恩根本上師如來芽尊者面前頂禮。

再講個題外話。我感受到你們一點都沒有聽懂我講的話。你們的狀態我隨時都能感受到，你們一點都沒有聽懂我在說什麼，所以我跟你們說話很累，你們的底子實在是太差了，差到根本就沒有資格接受甚深道的教授。根本原因，還是你們平時讀書的時候，沒有養成用生命去閱讀的習慣。儘管我一再教導你們要用生命去閱讀，但是讀著讀著你們就開始用眼睛閱讀了，你們還是沒有把性命豁出去讀書。

如果做不到用生命閱讀，你們是讀不掉業障和無明的。你們的業障、無明太深，非要用生命閱讀的辦法才能把濃重的業障、無明讀掉一些，至少把粗重的這部分業障、無明讀掉一些。也就是說，你們到現在都沒有好好讀過書，你們在讀書上都是欠抽型的。照著每人臉上抽過去幾巴掌，你們就知道什麼叫「生命閱讀」了。你們之前太由著自己的性子了，養成了一堆社會上的惡習，包括讀書不用心的惡習。所以你們讀書讀了幾年不過是在浪費青春、浪費光陰，你們都在自欺欺人，不知道在欺騙誰！儘管我一再教導你們用生命讀書、用生命讀書，但你們就是不踐行，好像用生命讀書就要了你們的小命一樣。——其實你們想對了，讀書不把自己讀死了再讀活，那就不叫讀書。

你們之前從幼兒園開始，就養成了眼睛在字面上掃著讀書的惡習，這個惡習直到現在你們都改不了。都讀聖賢書了，還是用幼兒園就養成的那種惡習來讀，怎麼可能讀出效果來？你們衹是眼睛掃了半天，就說自己讀書了，都是自欺欺人。但凡你們認真讀過一點書，我的加持力也不至於一點都進不了你們的身心。其實

我講到哪裡就加持到哪裡，我講到什麼境界就給到你們什麼東西，但實際上你們一點境界都沒有接住。我們密宗裡有個詞叫「灌頂」，其實我講到哪裡就灌到哪裡，就把我所講的內容化爲光灌到你們體內去，但是我現在灌不進去。這都是你們沒有教養、沒有規矩、沒有受過大師調教的表現，你們從小就野生野長，一直長到了現在。你們從內在的起心動念到外在的言行舉止，完全不如理不如法，不知道你們在搞什麼！就由著自己的業力滾，由著自己的無明滾，滾到了現在，很是麻煩。

圓滿教法徧知傳承論，竅訣精要即生成佛法，
正道前行內外共不共，教言分支捷徑往生法。

「圓滿教法徧知傳承論」，「圓滿教法」就是關於大圓滿的透徹教法，「徧知傳承論」就是教化給所有傳承的弟子們。

「竅訣精要即生成佛法」，就是我的上師如來芽尊者給我們這些弟子的大圓滿教導之中，最爲珍貴的是「竅訣精要」，「精要」就是精髓的意思。大圓滿的竅訣、大圓滿的精要爲什麼珍貴呢？因爲它是「即生成佛法」，意思是把這個精要學好了，我們此生就可以成佛了。但「此生成佛」不是指此生臨死才成佛這個概念，而是指在此生之中的某一個時間點都可以成佛。這個時間點也許是青年的時候，也許是中年的時候，也許是老年的時候，也許是臨死的時候。巴楚大師表達的意思是，你祇要得到了我上師如來芽尊者所傳的大圓滿竅訣精要，也就是成佛的竅訣精要，那麼你在此生的任何一個時間點上都有可能成佛。所以說每個人都要做好隨時成佛的心理準備。如果你連這個準備都沒有，那就談不上真正的成佛了。也就是說，每個人都要有「我真的很快就要成佛了」的想法，而且要做好這樣的準備。

有這個準備和沒有這個準備是不一樣的。一個人有了這個準備，他的狀態、心態和感覺都不一樣。這一點如人飲水，冷暖自知，你自己在實踐過程中實踐一番就知道了。你可以假設自己有兩種狀態。一種狀態是老是給自己暗示：「哎呀，這輩子我是不可能成佛的，我沒指望了！」當你擁有這種想法的時候，你體會一下自己的身心狀態是什麼樣子的。另一種狀態是保持正念：「上師教導我要做好思想準備，因爲在我的任何一個年齡段裡，我隨時都有可能成佛，所以我要爲自己成佛以及成佛後的人生做好思想準備。比如說，我下半生要過上佛的日子，我現在就要做好過上佛的日子的心理準備。儘管我現在還不是佛，但是過兩年我就成佛了，那時我就以佛的身份生活，我是示現人身的如來，要以這樣的身份待人接物，做佛該做的事。」當你有了這個念頭之後，你會發現自己的整個身心狀態都不一樣了。

儘管你現在還沒有成佛，但是由於對待成佛的態度不同，你的身心狀態也是大有不同的，包括你的自律性、自覺性都是不一樣的。如果要不了兩年你就會成佛，那麼現在你要趕緊提陞自律性和自覺性，不能像別人那樣過活了，因爲你的時間不多了，你要趕緊把自己各方面都調整到一個佛該有的樣子，一切以佛該有的樣子來做。這個時候你的自律性、自覺性等各方面就會發揮到極致。

如果你的念頭是「唉，我這輩子根本就成不了佛」，那麼你肯定不會做出努力調整自己。包括你此時此刻聽法也是同樣的道理，如果你的念頭是「我這輩子聽了也是白聽，反正我也成不了佛」，那麼你最多能夠接收到法要的皮毛。如果你認定自己這一生都成不了佛，連成佛的百分之一的可能性都沒有，你抱定這個態度來聽法是沒有意義的。即使你假裝努力地聽，也祇能得個皮毛，爲什麼？態度決定結果，你的態度有問題。

相反，如果你下定決心：「我此生必成佛，不成也得成，我非成佛不可！因爲我深深地意識到人是沒有第二條路可走的。」那你一定會把這些法要全部聽進去。如果你是一個真正的聰明者，如果你真懂了點兒生命學，你就會發現，人唯一的歸宿就是解脫，你非解脫不可，沒有第二條路可選，這是唯一的一條「死胡同」。你叫它「死胡同」也好，叫它「活胡同」也罷，總之這是你唯一的胡同，你非走不可！如果你真正懂

了六道輪迴，如果你真正懂了分段生死[①]，如果你真正懂了因果業報和無明，你一定不會浪費任何一分鐘而最快速地成佛。因爲你明白成佛是唯一出路，這不是你高不高興的問題，不是你感不感興趣的問題，不論如何，你都必須成佛。

有的人說：「我對佛法很感興趣，所以纔來學佛。」還有的人說：「我對佛法興趣不大，所以學不好佛。」說實話，這種話我聽得太多了，都是些無知之論！這種話非常無知、淺薄，能夠說出這種話的人對生命之理連門都沒入呢！一個真正入了生命科學之門的人，不要說全部懂生命科學了，哪怕只懂生命科學的一部分，或者只懂它的皮毛，也會喟然嘆曰：「哎呀，我現在明白啦！我是沒有其他出路的，我唯一的出路就是成佛（注意『唯一』兩個字）。」不要找那些理由了，你找的所有關於自己不能成佛的理由，或者障礙自己成佛的理由，都是你不通佛理的表現。你所有的懈怠、所有的拖延，以及你不願意下決心改變自己的惡習，對自己的惡習姑息縱容，都是因爲你不懂生命之理。

如果你真正弄懂了生命之理，不要說全懂了，哪怕只懂了三分之一，你也一定會從內心最深處打掉所有的懈怠、所有的偷懶、所有的僥倖心理、所有的左顧右盼、所有的前走走後退退、所有的吊兒郎當，這些全部都不存在了！你一定會拿出最大的虔誠來修行，一定會拿出最大的熱情來閱讀相關經論。這個時候你讀書一定是生命式閱讀，你不會放過一個字、不會放過一個概念，但凡放過了一個概念，你覺得比死都難受，甚至比死都可怕，比撞見了鬼都可怕！你會立即警覺：「我的媽呀！我怎麼能夠放過一個概念呢？我剛纔幹什麼了？我剛纔眼睛在讀書，腦子在打岔，怎麼腦子一岔就岔過去了幾個概念呢？我怎么能错过这几个概念呢？！我怎么能犯这么大的错误呢？！这简直比死都不可饶恕！死都可以饶恕，我这个错误都不可以饒恕！我的媽呀，我怎麼犯了如此可怕的一個錯誤呢！哎呀，太可怕了！」你會不由自主地汗毛豎起，背後像有幾條蛇在往上爬一般：「我要把剛纔忽略了的那幾個概念再找回來。」

如果你真懂了生命之理的三分之一，真懂了佛理的三分之一甚至衹是十分之一，你一定會把所有佛家經論的概念全部吃透，一個都不放過。但凡有一個概念不懂，你都會揪住不放，不吃透這些概念你寧願死，不吃透這些概念你根本吃不下也睡不著。「我哪有心思吃飯啊，哪有心思睡覺啊，哪有心思說閑話啊。不行，我必須吃透這些概念！」你一定是這樣想的。反之，如果你不是這樣想，對不起，這就是一面照妖鏡，這個照妖鏡照出了你根本不懂生命之理，根本不懂因果法則、業障法則、無明法則，根本不懂現象世界，根本不懂什麼叫他在、什麼叫自在……這些你根本不懂！你完全是在自欺欺人地學習，你根本沒整明白任何概念！如果你稍微明白了一點，你一定會自發地這樣想：「我要把所有的概念都弄明白，而且是越快弄明白越好，一刻也不能等，這怎麼能等呢？！什麼都能等，唯獨這件事不能等！」你一定會這樣想和這樣做，一定不會去閑聊。一個閑聊的人斷然是連生命之理的三分之一都不通達的人，斷然是連入門級水平都沒達到的人。

但凡對我們的生命之學、生命之理稍作瞭解的人，一定是這樣思維的：「你可以把我殺了，但是你無法讓我去閑聊。我一定會放棄所有的閑聊，因爲我衹有一條路，就是此生必須解脫，不解脫的話後患無窮。我衹要想一想，全身汗毛就豎起來了，心臟就抖起來了。我的天哪，太可怕了！此生一旦錯過根本上師，錯過佛法，錯過聖學，錯過生命學，我就會再次墮入無明的深淵中，再次進入因果的鏈條中，被無數個因果鏈條捆住全身而動彈不得，還會下到地獄中受無盡的苦，生生死死，無窮無盡。衹要想一想，我的靈魂都在顫抖、骨髓都在顫抖。我哪還有時間去打麻將？哪還有時間去遊玩？哪還有時間去閑聊？哪還有時間去浪費？」這

---

① 分段生死：二種生死之一，爲輪迴六道凡身之生死也。輪迴六道之身，各隨其業，因而壽命有分限，形體有段別，故曰分段。《大乘義章・八本》曰：「言分段者，六道果報，三世分異，名爲分段。分段之法，始起爲生，終謝爲死。」《勝鬘寶窟・中末》曰：「分段生死者，謂色形區別，壽期長短也。」《唯識了義燈・六末》曰：「言分段者：分謂齊限，即謂命根。段謂差別，即五蘊體。捨此受餘有差別故，（中略）皆隨因緣有定期限，故名分段。」參見丁福保編《佛學大辭典》（一），江蘇人民出版社 2014 年版，第 515—516 頁。

樣一想，心態就不一樣了，你一定會拿出十二分的誠意來閱讀經論，拿出十二分的誠意來對待上師，拿出十二分的誠意來對待修行，這些自然就做到了。

所以，你此生必須成佛！這不是你想不想、愛不愛、樂不樂意的問題，成不成佛哪能由著你呢！如果你還處在「哎呀，我不喜歡佛」這樣一種凡夫式的充滿了無明的情緒中，就證明你根本不懂佛理！一定要超越自己的情緒，把理性發揮到最大，把情緒降到最小。這個地方根本就不允許你玩什麼情緒，你必須——無條件——立即給我好好學習、好好修行，務必拿出十二分的誠意來，按照上師的教導做，不准許偷懶，不准許這樣那樣，不管上師在不在身邊都一樣，根本就不需要上師的監督。即使上師不在身邊，都要這麼想：「上師時時刻刻在我身邊，從來就沒有離開過我，包括在夢中都沒有離開過我，他一直在監督著我。既然上師時刻在監督著我，我哪敢偷懶？我當然一點都不敢偷懶了！越是上師不在身邊，我越是不敢偷懶，越是要拿出最大的誠意、最大的自覺、最大的自律來修行。」這纔是你該有的樣子。

如果不是這樣做，證明你根本就沒有聽懂上師的教導。如果聽懂了，你不會這樣偷懶：「趁著上師不在，他讓我做十個，我只做五個就行。嘿嘿，這一次我偷懶成功了！」如果你聽懂了上師的教導，你自己都會抽自己嘴巴：「我怎麼這麼愚蠢！我趁著上師不在又成功地偷了一次懶。貌似這樣顯得我很聰明，實則這是最愚昧、最無恥的行爲，我要爲自己的愚昧和無恥狠命地抽自己的嘴巴子！我怎麼是如此無恥、如此無知的一個小人！我把自己活得像山洞裡的老鼠一樣陰暗，明明是一個光明的世界我不要，我偏要像老鼠一樣躲在陰暗中。我爲自己活成了一只老鼠而猛抽自己的嘴巴子。」這纔是一個真懂佛法的人。

每個人都要在內心中樹立即生成佛之念，這不是耍情緒，也不是玩自大、玩自戀，這是理所當然的。什麼理？就是佛之理、生命之理、心性之理，這些理逼著我們此生定然要成佛，這就叫「理所當然」。「我此生非要成佛不可，不允許辯駁！」所以叫「竅訣精要即生成佛法」。

「正道前行內外共不共」，這裡重點介紹一下「正道」的含義。廣義地講，所有的聖人之道都屬於「正道」。狹義地講，佛陀所傳之道才叫「正道」；反之，非佛陀所傳，而是普通人所傳之道，就叫「邪道」。

那麼，邪道與正道的差別在哪裡呢？佛陀所傳之道是從般若智慧中流出來的，因此從般若智慧中流出來的道叫「正道」。如果是從經驗智慧中流出來的道，就未必是正道了，就不好說了。但衹要把握住一個原則，就很容易判斷出來：從無我中流出來的是正道，從自我中流出來的是邪道；從大悲心中流出來的是正道，從小我私心中流出來的是邪道。

所以正道與邪道還是很好區分的，從字裡行間就能把它們區別開來。字裡行間流露的是無我還是自我，是大悲還是處處算計的功利、小我、私心，它是瞞不住你的。文字就是一面照妖鏡，在這個照妖鏡中，你能夠真真切切地看出文字的背後是正道還是邪道。

如果你們想瞭解一個作者，最好是看他的書。通過書來認識這個作者，比直接認識作者還要快速，還要深刻，還要有效。不要動不動就去見作者，你應該先讀他的書。因爲人是可以偽裝的，但書不能偽裝，書更直接，更貼近靈魂，更貼近人格核心。人在日常生活中是遠離靈魂、遠離人格核心的，他可以戴面具，可以偽裝。因此，在日常生活中，通過見面來瞭解一個作者，不如通過讀他的書來瞭解得全面和深刻，因爲書更接近真實。也不能說書裡就完全沒有面具，書裡多多少少也有面具，但相對而言，書裡的面具最少，真相最多。因此，通過書來瞭解作者，比通過走近作者來瞭解的效果更好。

很多人都有一種錯覺，以爲瞭解一個作者最好的方式是近距離接觸他，所以老是想去見作者這個大活人，想和他交朋友啦，甚至成爲他的知音啦，才三五日就著急著見面。其實這是錯的，應該反過來，盡量少接觸作者，用更多的時間、精力來閱讀作者的著作，因爲著作更能反映出這個作者的靈魂、人格核心、人格真相。

「正道前行內外共不共」，此句所要表達的意思，就是我們現在學習的這本書的內容屬於正道。大圓滿也屬於正道之一，這本書講的就是大圓滿的前行。「前行」還有內前行與外前行、共前行與不共前行這些細微的差別，這些內容在這本書裡面都有講解。

「教言分支捷徑往生法」，這裡面還含著大圓滿前行的一個分支、一個捷徑，叫作「往生法」。往生法是用來幹什麼的呢？它是用來修前行的，也有觀點認爲它屬於正行的分支、捷徑，然而很多時候是把往生法放在結行中來修。結行一般有兩大類，一類叫作「共結行」，一類叫作「不共結行」。

什麼叫「共結行」呢？我前幾天也傳給你們了，就是每天修法結束的時候，或者是每天結束的時候，都要有一個清晰而深刻的念頭：「我所做的這一切都不是爲了我自己，而是爲了包括我父母、其他親人在內的所有的六道眾生，我把所有的功德都回向給他們。我是爲了他們而修行的，不是爲了我自己而修行的。爲什麼我甘願爲他們而修行呢？因爲我深知無我之理：我本無我，我是不存在的。既然我是不存在的，又怎麼會存在『我修行』這回事呢？所以我是爲了其他眾生而修行的。由於他們深陷於苦海、業力、無明、顛倒錯亂之中，成爲業力、無明、顛倒錯亂、他在、緣起的囚徒，故我興起大悲之心憐憫他們，我今天吃了這麼多苦，揮汗如雨地修行，都是爲了他們。我的身心全部是爲了他們，因爲我是不存在的，所以不存在爲自己修行這回事。衹有愚者才認爲存在『爲我自己修行』這回事，因爲衹有愚者才認爲有我。而我經過聖人的教化，明白了一個真理：我本無我，五蘊皆空、四大皆空，我是業力臨時幻化出來的一個假相。原來我被這個假相欺騙了，我認相爲真、認相爲我、執著這個相爲我，對它生起了愛恨情仇，深深地迷戀它，深深地認同它。現在經過聖賢抽絲剝繭般的教導，我言下大悟，認識到了我本無我，我壓根就沒有存在過，我從來就沒有被生下來過。一個從來就沒有被生下來過的人，爲誰修行呢？爲受苦的六道眾生而修行。」這就叫「結行」。這個結行我已經傳授給你們了，但是這個結行叫「共結行」，還有一個是「不共結行」。

什麼叫「不共結行」呢？就是往生法。什麼叫「往生法」呢？它在藏語裡稱爲「破瓦法」，也就是「遷識法」（傳統的修法，一般是修行七天即可出現驗相，獲得破瓦成就）。總之能夠使人往生到法報化三身任一身佛陀的淨土中的修行方法，就叫「往生法」。有的往生到了化身淨土，有的往生到了報身淨土，有的往生到了法身淨土。往生到法身淨土最難，往生到報身淨土、化身淨土相對容易。爲什麼有難易之分呢？因爲報身淨土和化身淨土跟我們一樣都是緣起而來，跟我們的屬性最爲接近，所以我們最容易往生到那裡；法身是佛性性起的，而我們是緣起的，性起與緣起在性質上距離太遠，所以我們往生到法身淨土有一定的難度。

我們在「5·20」（2023 年 5 月 20 日）就給大家指示了心性、喚醒了心性，心性既是法身也是法身淨土，既是心也是性，既是母明體也是子明體，合起來就叫「明體」。就是說，大家的明體已經被喚醒，衹要臨死的時候能夠在清晰的狀態中保持住那個明體，那麼這個「保持住」本身就是往生，在這種保持中死去就是往生法身淨土。這個當然有點難度，因爲首先你得有一個具德的有能力的上師能夠喚醒、指示出你的心性，也就是你的明體。不是所有人都有機會的，包括西藏寺廟中那些出家了一輩子的和尚，大部分都沒有機會被大師們指示出心性，一輩子連一次這樣的機會都沒有。還有一些和尚，即使有機會被指示心性了，但是由於種種原因沒有成功，因爲他們指示心性大多流於形式。而我在「5·20」給你們指示心性，那是純內容沒形式。

現在的寺廟以及各傳承所謂的「指示心性」，就是走過場、走形式，所以成功率很低，不像我們是接近百分之百的成功率。他們的成功率低到什麼程度呢？每一次指示心性，五十人當中能有十人成功就不錯了。即使指示成功了，被指示出來的明體也衹是隱隱約約，不是那麼明顯、那麼清晰。所以，他們無論是質量上還是數量上都非常不盡如人意。剛纔說五十人中有十人指示成功了，那剩下的四十人就是指示心性失敗了。失敗了怎麼辦？下一次上師再指示心性的時候，如果幸運的話，你可以再一次接受指示。但是這個指示心性的活動，不是誰想參加就能參加的，那是要經過上師點名才能參加的。上師說，把張三、李四、王五等人叫

來，只可以叫這麼幾個人，別人不準叫。因此，下一次有沒有點到你的名就不好說了。假設又點到了你的名，你纔可以再一次接受指示。

話又說回來，他們指示心性爲什麼變得形式化了呢？因爲指示心性要一句一句地講解清楚其內涵，就像我這幾天給你們講這個開經偈一樣地講。但是那些活佛也好，上師也好，法王也好，他們指示心性的時候，就是給你念幾句關於心性的偈子、詩歌，念完以後，你要是聽不懂就算了，要是聽懂了就是給你指示心性了。他們是怎麼指示心性的呢？就是簡單地跟你說：「心性就是空明不二，心性就是空樂不二，心性就是空現不二，心性就是離開我們常人凡夫的這顆識心（意識心）。這就是佛所說的心性。」末了再問一句：「懂了嗎？」要是你說「不懂」，怎麼辦？不懂拉倒。你以爲有多神秘啊？一點也不神秘，就跟你解釋那麼幾句話，你都還沒緩過神來呢，指示心性就結束了。這還不如夜深人靜的時候，你自己在家裡琢磨琢磨的效果來得強呢。你在家自學都比他們用那個不標準的發音含含糊糊地給你讀幾句偈子更有效果。所以說他們現在指示心性相當形式化、相當走過場化！因此，效果不好也不能完全怪弟子不行，主要是師父也不行了。師父指示心性的時候都不好好指示了，再加上弟子根器差，成功率當然很低了。

不要以爲每一次指示心性都能成功，不是的。能參加一次指示心性，你已經三生有幸了，就是這麼形式化、教條化的指示心性，大多數修行人一輩子都沒有機會參加呢。比如，我看過一位當代大師的傳記，裡面就有記載，他名氣大的時候，每一次舉行法會都能達到五千人的規模，這五千人就在草原上載歌載舞，法會有時候持續三五天，有時候持續七八天、十來天。法會快結束的時候，他就點名讓其中比較傑出的七八個、十來個弟子留下來，把其他的人都解散，說：「你們都走吧。」其他的人都不知道這幾個人被留了下來，因爲點名的時候是秘密派一個助手單獨通知的。這個助手來到張三身邊說：「張三，上師剛纔說了，法會結束的時候，其他人都可以走，你留下。」然後又到另一個人身邊告知他留下……這幾個人接到通知以後就不走了。等到其他人都散去以後，這幾個人來到上師身邊，上師就給他們指示心性。所以能夠被上師點上名是相當不容易的！太多的人一輩子都點不到名。我還在這位上師的寺廟待過幾年，據我瞭解的情況，這個寺廟自己的出家僧人，一輩子也沒有被上師單獨點名到身邊指示心性的，佔五分之四以上。

即使你很幸運，上師點名把你叫來，然後正式給你傳授：「你們坐好（或者是跪好），我現在給你們指示心性了。」上師也就是念一段相關的經文或是偈子，而且是含含糊糊地、快速地、「嗡嗡嗡」地念，最後問一句：「懂了沒？」然後你回答「懂了」，或是「不懂」。上師就說：「懂不懂都走吧。」最後統計下來，發現成功率不到五分之一。五分之四的人，指示了心性就跟沒指示一樣，該怎麼蒙著還是怎麼蒙著，兩眼一抹黑，都在那兒蒙著呢。至於已經被指示過的人，下一次還有沒有機會再被點上名，那就不好說了。

總之，在西藏能被上師點名參加指示心性的活動，是一個十分難得的機會。即使得到了如此難得的機會，也不敢保證你一定就能夠被喚醒心性。不像我們「5•20」的指示心性，成功率接近百分之百，而且明體一旦被喚醒，就相當強烈、相當真切。我們喚醒明體的程度也比西藏上師們喚醒明體的程度好得多，也清晰得多。他們喚醒的明體只是朦朦朧朧、隱隱約約的，好像有那麼一點，就算指示心性成功了。被指示的人自己都蒙著呢：「這就算成功了？我怎麼覺得不對啊，那個心性好朦朧啊。」上師說：「對，那個朦朧就是。」根本不像我們那麼真切地看見心性，我們看見的是很清晰的心性，怎麼個清晰法呢？感覺到那個心性就像剛剛下過雨的早晨一樣清淨，周圍的空氣就像被水洗過一樣，然後陽光再照過來，就是那樣一種清清明明的感覺。我們那種清晰度他們是達不到的。他們連我們五分之一的清晰度都達不到，反過來說，我們的清晰度超過他們五倍甚至十倍。所以，我們的指示心性是很難得的。

衹有被上師指示了心性並見到心性的人，才有資格談法身往生，沒有見到心性的人是做不到法身往生的。所以法身往生有一個必備前提，就是被成功指示了心性、擁有了清晰的心性。哪怕你這輩子只見過一次心性，

那一次就持續了五分鐘、十分鐘，但是很清晰，那麼衹要你把那一次見到的心性牢牢地記在大腦中，就可以做到法身往生了。怎麼往生呢？臨死的時候，你清晰地回憶出自己見過的心性或曰明體，因爲你的記憶是清晰的，所以你借助清晰的記憶，可以回憶出自己當年看到的那個明體，那麼憑著這個清晰的記憶，你就可以往生法身淨土，臨死的那一瞬間，你成爲法身佛而獲得解脫。所以說法身往生的必備前提是見到心性，見到明體。

如果達不到法身往生，怎麼辦呢？那就通過觀想、開頂等方式往生到報身淨土和化身淨土中。不管是往生到法報化三身淨土的哪一身淨土中，都是可以的。

我們爲什麼要往生淨土？因爲我們修前行和正行都修失敗了，這個時候往生淨土就起到一種補救作用。無論是修前行還是修正行，如果修了一輩子都沒修成功，也就是修失敗了，怎麼辦呢？那就在臨死的時候，通過結行中的特殊結行（不共結行）也就是往生法，往生到淨土中，這也算是對此生修行失敗的一種補救。那麼，往生淨土有什麼作用呢？有兩個作用，具體如下：

第一個作用，是永不輪迴或曰終止輪迴。這個「不輪迴」不是我們有什麼本事不輪迴，我們沒有獲得解脫，爲什麼又不輪迴了呢？這就是佛法的高妙之處。是佛的大悲心攝受著我們，暫時堵住了我們的輪迴之門，阻止了推動我們輪迴的業力，也就是暫時把這個業力控制住了。但這不是我們控制住的，這是佛控制住的，是佛把推動我們輪迴的業力暫時控制住了（注意不是消除了，只是控制住了），讓它暫時失效，不發揮作用。衹要它不發揮作用，就沒有力量推動我們輪迴，所以我們也就終止輪迴了。但是，終止輪迴不等於解脫，我們剛纔說得很清楚，報身淨土與化身淨土仍然是緣起淨土，是緣起就有束縛，是緣起就是他在，是緣起就不得解脫。因此，往生這兩類淨土不代表你成佛了，它們只是成佛的驛站、中轉站。

第二個作用，是可以隨時得到佛之教化。在淨土中有機會接受到正宗得不能再正宗的佛法，而且隨時都在接受著。不像我們在人道中，想學佛法還遇不到明師，即使有幸遇到明師，這明師也不可能二十四小時教化我們，所以有種種不便。在淨土中就不是這樣，淨土中每一個人面前都有一尊佛，你往生到哪個淨土，你面前就是哪尊佛。比如說，極樂淨土是阿彌陀佛的淨土，那麼往生到極樂淨土的每一個眾生的面前都有一尊阿彌陀佛。阿彌陀佛就像你的貼身管家一樣隨時教化著你，而且是不分晝夜地教化，一直把你教化到成佛爲止。

不僅往生到極樂淨土如此，往生到蓮師淨土也是這樣，每個往生到蓮師淨土的眾生面前都有一個蓮師。到底有多少個蓮師？有一個比喻叫「千江有水千江月」[①]，意思是有多少條江就有多少個月亮，有一千條江就有一千個月亮，有一萬條江就有一萬個月亮。所以有多少個月亮取決於有多少條江，有多少條江就有多少個月亮。化身就是這個意思，他可以根據需要隨時化一個身出來。你衹要往生到蓮師的鄔金淨土中，蓮師馬上就出現在你的面前，總之所有人的面前都有一個蓮師。那個時候，不僅蓮師出現在你的面前，而且蓮師身邊的那些大成就者、大菩薩都出現在你面前，他們隨時教化你，一直把你教化到成佛爲止。

你成佛以後，蓮師就消失了，不僅如此，那些大菩薩以及整個蓮師淨土也全部消失。那時只剩下心和性，你就成了普賢王如來，活在你自己的法身奧明淨土中。所以最終的最終，每個人都要成爲普賢王如來，生活在自己的淨土中，這個淨土就叫「法身奧明淨土」。這不是我們想不想的問題，不管我們想不想，最後都要成爲法身佛，或者說普賢王如來（「普賢王如來」就是「法身佛」的別名）。這是我們的終極歸宿。

不像報身淨土和化身淨土，它們只是中轉站，不是終極歸宿，因爲在我們成佛的那一瞬間，報身淨土和化身淨土就消失了。你會發現，報身佛和報身淨土、化身佛和化身淨土也是美妙的緣起，就像一朵花、一條彩虹、一個日出一樣都是美妙的緣起：實際上這些都是不存在的，但是對眾生來說，這些都是十分真實的。

---

① 〔宋〕雷庵正受《嘉泰普燈錄·卷十八》：「千山同一月，萬戶盡皆春。千江有水千江月，萬里無雲萬里天。」

現在對你們說這些根本不存在的時候，你們衹是在概念上有了一些瞭解，事實上你們不瞭解。你們還是認爲：「蓮師就是真的，蓮師淨土也是真的，我就往生到蓮師淨土了，這怎麼能是假的呢？」就像釋迦牟尼說，我們這個世界的日月山河全是幻覺，根本就不存在，你們肯定不相信：「那座泰山就是真的，怎麼能是假的呢？就像我面前這張桌子，如果我用拳頭打它，那桌面就是一塊堅實的木板，我的拳頭穿不透它，一拳打下去肯定就把自己弄疼了。如果桌子根本不存在，爲什麼我一拳打過去，它死死地擋住了我的拳頭呢？」所以你們不會相信，你們以爲是這張桌子擋住了自己的拳頭嗎？不是的，因爲桌子根本不存在，不是它擋住的拳頭。既然桌子不存在，那是什麼擋住了自己的拳頭呢？是你們的業障擋住了自己的拳頭。怎麼證明呢？唯一的辦法就是，當你們的明體越來越強大，強大到把業障、業力都消除的時候，你們的手就可以隨意地穿透這個桌面了。

明體和業障是蹺蹺板關係：明體越強，業障越弱；明體越弱，業障越強。所以說它們是蹺蹺板關係：這頭下去，那頭必然起來；那頭下去，這頭必然起來。當我們的明體起來的時候，那就是業障下去了。明體越來越強、越來越強，業障也越來越淡、越來越淡，淡到最後就沒有了。業障一旦沒有了，我們的手就可以隨意穿透這個桌面了。佛陀就可以做到隨意穿透這個桌面，包括隨意穿透牆壁，爲什麼他能做到呢？因爲佛陀沒有業障。所以不是牆擋住了我們，是一個幻化爲牆的業障擋住了我們。看似我們撞在了牆上，頭上還撞了一個包，其實我們沒有撞在牆上，我們是撞在了一個以牆的形式呈現出來的業障上面，頭上這個包也是業障所賜。當把這個業障消掉以後，就沒有牆了，牆就是一個虛虛的光的影子，那時我們就可以隨意穿越牆壁了。

我們這個身體也是這樣，把刀刺進身體裡，身體就會流血，就會疼痛。其實根本就沒有身體。沒有身體，何來的疼痛？沒有身體，流的血又是什麼？所有這一切都是業力呈現出來的：流出來的血不是血，流出來的是業力；疼痛也不是身體在疼痛，而是業力在疼痛。怎麼證明這個結論是對的呢？佛就能證明。

赤松德讚（742—797）[①]當年就向蓮花生大師提出過同樣的問題：「您老是說這個身體不存在，但是我看到上師您就是一個真實的人，怎麼能不存在呢？怎麼證明您說的這個身體是不存在的呢？我要怎麼理解這個事兒呢？」蓮師說：「很簡單也很直接，你拿拳頭打我看看。」赤松德讚就拿拳頭往蓮師身上打，一打才發現蓮師身體都是空的，他連打七次都打到了椅背上。蓮師說：「這就證明了身體是不存在的啊。」

爲什麼我們有一個真實的身體而蓮花生大師沒有呢？因爲蓮花生大師沒有業力，而我們有業力。有業力就有身體，有身體就有血，身體被刀刺了當然就流血了。所以說這一切都是業力變現的幻覺，都是業力的假相。真相是什麼？真相是這一切都是光，身體就是光蘊身，也即無死金剛虹身。

以此類推，外五大（地水火風空）、內五蘊（色受想行識）都是業力幻化出來的，或者說是無明幻化出來的，它們根本就不存在。這個世界上就沒有地水火風，如果說有，那也是光態的地、光態的水、光態的火、光態的風，其實等於沒有地水火風。我們看到的這個世界，都是業力幻化出來的，這個世界是不存在的。這就是釋迦牟尼一再說的「夢幻泡影」之意。總之內五蘊、外五大全是夢幻泡影，全是不存在的，全是業力幻化出來的假相，全是無明幻化出來的假相。包括蓮師的身體也是幻化出來的假相，蓮師的淨土也是幻化出來的假相。所有的報身淨土、化身淨土都是幻化出來的假相，衹有法身淨土不是。但是這些假相在我們的業力沒有消完的時候就是真的，它們跟牆一樣真，跟泰山一樣真，跟火一樣真，跟刀下流出來的血一樣真，你根本就不會懷疑它們的真實性。

如果你很幸運，來到了一個真實的淨土（至少你認爲這是一個真實的淨土），在裡面接受佛的教導。當你成了佛以後，你會突然發現，這一切全部不存在了！不是淨土不存在了，是你的業力不存在了，是你的無

---

① 赤松德讚（742—797）：吐蕃王朝第37任讚普，755年至797年在位。在他任內，吐蕃國勢達到鼎盛。他也爲藏傳佛教的弘揚起著極爲重要的作用，與松贊干布、赤祖德讚被後世尊爲「吐蕃三法王」。參見康•格桑益希著，《藏傳噶瑪嘎孜畫派唐卡藝術》編委會編：《藏傳噶瑪嘎孜畫派唐卡藝術•下》，四川美術出版社2013年版，第81頁。

明不存在了。因爲你的業力和無明不存在了，所以極樂世界不存在了，阿彌陀佛也不存在了。其實阿彌陀佛和西方極樂世界本來就不存在，就像泰山或我們這個身體本來就不存在一樣，衹是在我們的業力消完之前，我們認爲它們是存在的。這很奧妙吧？我們往生到了西方極樂世界，也認爲這是真實的存在，而且我們感到好慶幸：「看！這都是真的！我真的往生了耶，我真的有一個身體耶，我真的見到阿彌陀佛了耶，他完完全全跟真人一樣地教導我，這一切怎麼可能是假的呢？」佛說：「這一切就是假的。」我們大圓滿也說：「這一切就是假的。」因爲你有業障、業力、無明存在，所以這一切都在；一旦你的業障、業力、無明不存在了，這一切全部都不在了。業障、業力、無明怎樣才能不存在呢？你成佛了，它們就不存在了。那個時候你再去找，就是拿著放大鏡、望遠鏡去找，都找不到極樂世界了，也找不到阿彌陀佛了，也找不到這個身體了。

這就是佛理，它如此簡單，又如此深奧！你要說簡單也對，說深奧也可以，就看你從什麼角度來理解。如果真正學明白了，佛法也不過就是這點東西而已。所以，唐朝的臨濟義玄[①]禪師開悟以後喟然嘆曰：原來佛法無多子。[②]「無多子」是當時的口語，翻譯成現在的話就是：原來佛法沒多少東西。他的師父給予了肯定：對對對，佛法就是無多子。你別看佛經有三藏十二部[③]那麼多，其實沒有多少東西，也就這麼幾句話，只不過佛陀翻來覆去從不同的角度說，才說出了那麼多的經典，給人感覺就是佛經好複雜。所以，你說它複雜也對，說它不複雜也對，其實把佛經的內容歸納歸納、提煉提煉，也就是我這幾天給你們講的這些東西而已。

但是，這些距離我們的經驗世界實在是太遠了，尤其是空性，比如「我從來就沒有生下來過」「整個世界根本就不存在」等等，它距離我們實在太遠，所以我們感到很難理解。其實不是空性本身難以理解，而是業力障著我們，使我們產生了「空性很難理解」的感覺。因爲佛陀深知我們對空性難以理解，所以說了很多經典，目的是從不同的角度、用不同的語言讓我們去認識空性、理解空性、肯定空性、成爲空性。尤其是肯定空性，這是很難的。太多的人從內心深處不敢肯定空性，我們對空性好像有一種莫名其妙的恐懼。就像一個人站在懸崖邊上不敢往下跳一樣，哪怕你告訴他一百遍：「跳下去吧，你是不會死的，你不僅不會死，衹要跳下去你就成佛了。」但是你再講，他還是不信，他往下一看，還是怕得不行，因爲他恐懼。

其實我們對空性也是這樣一種態度。空性就像一個懸崖，佛陀告訴我們：「要從空性這個懸崖上跳下去，衹要你正面肯定空性，一肯定你就成佛了，即使不成佛，你也會成爲一個大菩薩。」無論佛陀怎麼勸，我們還是有一種難以言喻的恐懼，還是會本能地從那個懸崖邊往後退。其實，不是跳下去有多難，難就難在這一點：我們明明知道跳下去就能成佛，但是作爲普通人的我們，就是克服不了那個恐懼感，還是本能地從懸崖邊往後退，也就是從空性中往後退。

所以，聽聞空性容易，肯定空性很難。像《金剛經》《心經》聽起來都很容易，你們聽我講《金剛經》《心經》，都是一套一套的，你們聽得也直點頭：對，確實是這樣！但是，真的讓你們肯定空性你們就做不

---

① 臨濟義玄（？—867），唐代高僧，俗姓邢，曹州南華縣（今山東東明縣）人，中國禪宗臨濟宗創始人。唐大中八年（854），義玄法師在滹沱河畔臨濟院以「般若爲本、以空攝有、空有相融」弘揚禪宗新法。義玄禪學後形成禪宗一大宗源，後世以寺名遂稱爲「臨濟宗」。參見汪明校註：《麥積區金石校注》，三秦出版社 2015 年版，第 70 頁。

② 《五燈會元》卷十一：曹州南華邢氏子。幼負出塵之志，及落髮進具，便慕禪宗。初在黃蘗會中，行業純一。時睦州爲第一座，乃問：「上座在此多少時？」師曰：「三年。」州曰：「曾參問否？」師曰：「不曾參問，不知問個甚麼。」州曰：「何不問堂頭和尚：如何是佛法的的（dídí，的確）大意？」師便去，問聲未絕，蘗便打。師下來，州曰：「問話作麼生？」師曰：「某甲問聲未絕，和尚便打，某甲不會。」州曰：「但更去問。」師又問，蘗又打。如是三度問，三度被打。師白州曰：「早承激勸問法，累蒙和尚賜棒。自恨障緣，不領深旨，今且辭去。」州曰：「汝若去，須辭和尚了去。」師禮拜退。州先到黃蘗處曰：「問話上座雖是後生，卻甚奇特。若來辭，方便接伊，已後（同『以後』）爲一株大樹，覆蔭天下人去在。」師來日辭黃蘗，蘗曰：「不須他去，只往高安灘頭參大愚，必爲汝說。」師到大愚，愚曰：「甚處來？」師曰：「黃蘗來。」愚曰：「黃蘗有何言句？」師曰：「某甲三度問佛法的的大意，三度被打，不知某甲有過無過。」愚曰：「黃蘗與麼老婆心切，爲汝得徹困，更來這裡問有過無過。」師於言下大悟，乃曰：「元來黃蘗佛法無多子。」愚搊（chòu）住曰：「這尿床鬼子，適來道有過無過，如今卻道黃蘗佛法無多子，你見個甚麼道理？速道速道。」師於大愚肋下築三拳，愚托開曰：「汝師黃蘗，非干我事。」師辭大愚，卻回黃蘗。參見〔宋〕普濟輯，朱俊紅點校：《五燈會元》卷十一，海南出版社 2011 年版，第 879—880 頁。

③ 三藏即經、律、論；十二部即佛說經分爲十二類，亦稱十二分教，即長行、重頌、孤起、譬喻、因緣、無問自說、本生、本事、未曾有、方廣、論議、授記。參見丁福保編《佛學大辭典》（一），江蘇人民出版社 2014 年版，第 248 頁、第 72 頁。

到了。所以聽起來容易，理解起來似乎也容易，但真正讓你們從內心深處真切地肯定空性，並安住於其中（我們叫「安處空性」，也就是「安處心性」），你們是很難做到的。你們會有一種難以言喻的恐懼，這個恐懼緊緊抓著你們，把你們往後拽，往「非空性」中拽，也就是往「有」中拽，讓你們往執著的世界中去，而不是往空性的世界中去。你們很希望有一個人能夠給你們一股力量，讓你們從懸崖上跳下去，也就是跳到空性中，跟空性融爲一體，成爲空性。但事實上你們沒有這樣的力量，所以你們很難做到。這需要積攢勇氣和信心，而且要不斷地積攢、不斷地積攢。當你們把勇氣、信心積攢到很大的時候，你們一下子就跳進空性中去了。

這不光是我的修行體驗，也是歷代祖師們的修行體驗，就是對空性理解起來有一定的難度，但理解還不是太難。最難的是，明明知道空性是成佛的必由之路，繞不開，非要肯定空性、成爲空性、融入空性不可，但是，那個業力會幻化成恐懼的力量（其實恐懼的力量也是業力幻化出來的）緊緊拉著你。這個時候在心理上就有兩股力量在對抗：一股力量是來自佛陀、來自上師教導的真理，讓你勇敢地跳入空性、肯定空性、融入空性、擁抱空性、深入空性；另一股力量是業力幻化出來的恐懼，讓你不要往空性中去。總之這兩股力量會在你的身體裡面相互拉扯。普通人百分之百是業力遠大於教化力、開示力。你的腦子裡面明明知道空性是唯一解脫之路、成佛之路，要想解脫、要想成佛，必須肯定空性、融入空性、成爲空性、擴大空性、深化空性，深化空性的過程就是成佛的過程，這些道理你都懂，但是一打坐你就知道恐懼的力量有多大了。祇需一秒鍾你就體會到了業力幻化出來的恐懼的力量、執著的力量，使勁把你拉到現實世界中來，拉到凡夫世界中來，使你呈現出凡夫的狀態，而不是空性的狀態（簡稱「空態」）。這個時候你就需要積攢力量和信心。

絕大多數人一生都沒有積攢足夠的力量和信心。所以還要讀書，還要聽上師開示，還要思考法義。什麼叫「法義」？上師教導的法的含義，簡稱「法義」或「義理」（佛家叫「法義」，儒家叫「義理」）。你要不斷深入地思考義理，特別是與空性有關的義理，思考的過程就是積攢信心和力量的過程。

這個力量積攢到一定時候，你就可以逐步克服業力幻化出來的恐懼和恐懼力。那個時候，你的恐懼會越來越少，你越來越覺得沒有那麼恐懼了，不是一聽到空性你就恐懼得不行。反過來，你會慢慢地愛上空性，慢慢地覺得空性是那麼可愛，那麼充滿魅力，那麼令你嚮往。這股力量越來越大，大到最後你就勇敢地從空性的懸崖上跳了下去，正式擁抱空性、成爲空性。

這個過程，大圓滿稱之爲「徹卻」。徹卻就是擁抱空性、成爲空性、深化空性、強化空性、擴展空性。當然這一切都是自然產生的，空性慢慢擴大、慢慢擴大，最後擴大到涵天蓋地。大圓滿把這個過程叫作「安處心性」。我明確給大家講過「安處心性」的意思。沒有心性可供安處就叫「安處心性」。那麼，沒有心性可供安處就叫「安處心性」，實際上是什麼意思呢？就是安處於「四無」——無見、無修、無行、無果。安處於「四無」又是什麼意思？其實就是安處於空性。所以，我給大家的教導是：明體最早呈現的樣子就是空性。

明體的呈現有三種面向，或者叫三種樣態、三種樣子：空性、明性、現性。最早呈現的是空性，就是深知一切都是夢幻泡影，這就叫「空性」。下一步，空性呈現到一定的程度，自然就會被光明（指無相光明）所充滿，這就叫「明性」。空性和明性都呈現到一定的程度，自然就會呈現「現性」，就是從無相光明中現出具體的萬事萬物。注意這個「現」是直現、性現、性起，不是緣起。那個時候真善美無窮豐富的內涵都會呈現出來，比如以山的形式、以水的形式、以日月的形式，包括以我們身體的形式呈現出來。實際上所有呈現都可以歸納爲三種呈現——真呈現、善呈現、美呈現，合起來叫「真善美呈現」。真善美呈現又可以歸納爲一種呈現，叫「般若呈現」。這就是「空明現」：先呈現「空」，後呈現「明」，再呈現「現」。

當「現」呈現完畢了，就是空明現同時呈現，這就叫「即空、即明、即現」。「即空、即明、即現」，佛家習慣性的表達叫「空明不二、明現不二、現空不二」，簡稱「空明現三不二」。所以本質上是空明現三不二，它是沒有次第的，但是對於具體的大圓滿修行人而言，它是先呈現空性，下一步呈現明性，再下一步呈現出現性。當空明現都呈現完畢，也就是這個流程走完了，空明現同時呈現。

那個時候才能談空明不二、明現不二、現空不二。現在談還爲時過早，因爲現在我們連空性都沒有淋漓盡致地呈現出來，就是流程還沒走完，明性和現性這兩個程序還沒輪到呢，所以這個時候談空明不二、明現不二、現空不二是沒有意義的。等什麼時候空明現都呈現完了，那我們就成佛了，在佛那裡談「空明現三不二」才有意義。

顯而易懂義深極稀有，無等上師無謬之口傳，
依照自心定解此宣說，願師本尊加持我相續。

這是記錄者巴楚大師對《普賢上師言教》這部著作的說明。「顯而易懂義深極稀有」，意思是這部著作使用的都是通俗易懂的語言，來闡明大圓滿整個修行次第，儘管文字淺顯，但是意義十分深刻。「無等上師無謬之口傳」，「無等上師」意思是上師的恩德、智慧等各方面是誰都不能比的，這裡指如來芽尊者，整句意思是這些內容都是上師如來芽尊者的無謬口傳。「依照自心定解此宣說，願師本尊加持我相續」，巴楚大師曾在如來芽尊者面前聽了二十五次的前行講解，因此他就說，我聽了這麼多次的講解之後，依照自心對這些法要的確切理解，立誓完成了這一部論典，祈請上師本尊加持我的相續！

到這裡開經偈已經解釋完畢。上面使用的是索達吉堪布翻譯的版本，我們看看佐欽熙日森五明佛學院的版本，這個版本更加通俗易懂一點，所以把此版本的開經偈也摘錄如下[①]：

頂禮一切具無緣大悲之至尊上師！
佛陀心意持明表示傳，補特伽羅人中善緣故，
循勝士跡究竟二利者，頂禮三大傳承諸上師。
盡法界中證悟法身義，光明界中現見報身刹，
所化前以化身行利眾，頂禮徧智法王龍欽巴。
明智照見一切所知性，大悲光明現於所化界，
深道頂乘教法明示者，頂禮持明吉美林巴尊。
觀音自在示現善師相，講法令入有緣解脫道，
隨應調化事業無邊者，頂禮大恩根本上師尊。
圓滿教法徧知傳承論，竅訣精義一身成佛法，
正道前行共同外與內，教言支分捷徑頗瓦[②]等。
明而易懂義深極殊勝，無等上師口傳無錯謬，
自心如何記憶此宣說，勝尊上師我續願加持。

這個翻譯的好處是點出了名字，比如「頂禮遍智法王龍欽巴」，這裡的「遍智法王」明確說是龍欽巴（隆欽巴）尊者，「頂禮持明吉美林巴尊」這裡的「吉美林巴尊」也就是晉美林巴尊者。「竅訣精義一身成佛法」，這句用的是「身體」的「身」，不是「即生」的「生」，「一身成佛法」的表述也對。

① 摘自巴珠仁波切著，佐欽熙日森五明佛學院譯：《普賢上師言教》，西藏人民出版社 2017 年第 2 版，第 1 頁。
② 「頗瓦」寫作「破瓦」更爲準確，「破瓦」指學人通過自己修煉而獲得軟化或化開頭骨（簡稱「自開」）。

開經偈就講到這裡，下面開始學習正文（我們採用佐欽熙日森五明佛學院翻譯的版本）。在正文前面，有一則簡短的說明[①]，我們瞭解一下：

此大圓滿隆欽寧提外前行和內前行，是依照無等殊勝上師之口傳而記錄。本書分爲三篇：第一篇，共同外前行；第二篇，不共內前行；第三篇，修持正行支分捷徑——頗瓦法（往生法）。

大意是，這本書講述的是大圓滿隆欽寧提的外前行和內前行，「是依照無等殊勝上師之口傳而記錄」，「無等殊勝上師」指的就是如來芽尊者，因爲內容的口傳者就是如來芽尊者。巴楚仁波切（巴珠仁波切、華智仁波切）依據如來芽尊者的口傳而將其記錄了下來。本書一共分爲三篇，下面逐篇解釋。

① 摘自巴珠仁波切著，佐欽熙日森五明佛學院譯：《普賢上師言教》，西藏人民出版社 2017 年第 2 版，第 2 頁。

第一篇　共同外前行

《普賢上師言教》（佐欽熙日森五明佛學院譯）羅列了第一篇「共同外前行」的六部分綱要，叫「六外前行」：一是暇滿難得，二是壽命無常，三是輪迴過患，四是業力因果，五是解脫功德，六是依止上師①。下面詳細解釋這六個前行，或者叫前加行。

幾百年來，無論是我們寧瑪派還是其他的流派，在講前加行的時候，無論講的是共加行還是不共加行，傳統上都是一次講一個加行，然後就讓弟子去實修，之後再講下一個加行，再讓弟子實修……總之是上師講授與弟子實修結合起來進行。所以，對於每一個加行，上師給予開示，把要點講一講，弟子不是聽一聽就可以了，而是至少要用七天，多則一個月甚至更久的時間，專門用來思考和踐行這一個加行。也就是說，過去上師給弟子講六加行，無論是共六加行還是不共六加行，都沒有一次把六加行講完的。

我們這一次是打算一次性把共六加行和不共六加行講完，因此我有責任跟大家說清楚，這不是傳統的講加行的方式。過去上師給弟子講六加行，都是一次講一個，然後就讓弟子去實修。比如說，如果我們講了「暇滿難得」這個加行，按傳統方式，接下來要幹什麼呢？至少給弟子七天時間，多則一個月（還有個別弟子需要更久，一般情況下沒有超過一個月的，但也沒有低於七天的），來修持這一個加行——上師講到哪一個加行弟子就修持哪一個加行。那麼當上師講了「暇滿難得」這一加行後，接下來的七天到一個月的時間裡，身爲弟子的你就應該其他事情都不要做，除了吃飯睡覺之外，只做一件事情，那就是不斷地思維、盡你所能地思考、理解、吃透這個問題：「爲何暇滿難得？爲何人道最適合修行？」現在我講加行的時候，是把大家思考的時間直接跳過去了，但你們不能把這個環節跳過去。也就是說，下面每學一個加行，你們都要花一定的時間把思考環節補上，這一點先跟大家交代清楚。

① 巴珠仁波切著，佐欽熙日森五明佛學院譯：《普賢上師言教》，西藏人民出版社 2017 年第 2 版，第 3 頁。

第一章　暇滿難得

佐欽熙日森五明佛學院翻譯的《普賢上師言教》，在第一章「暇滿難得」下面列了幾個綱要，我們看看它是怎麼說的：

暇滿難得之引導分爲兩部分：聞法方式；所講之法。

聞法方式分爲兩部分：等起；行爲。

等起分爲兩部分：心量廣大菩提心之等起；方便廣大密咒之等起。①

上面有個術語叫「等起」，在這裡可以理解爲「發心」的意思。「心量廣大菩提心之等起」通俗地說，就是指發菩提心，「發菩提心」簡稱「發心」。「方便廣大密咒之等起」，「方便」指金剛乘不需要歷盡千辛萬苦就能獲得聖果的方便法門，「方便廣大密咒之等起」指的是我們在聽法時，要如理如法地把上師觀爲佛，比如蓮花生大師，把所處之境觀爲佛國淨土，比如蓮師的鎢金淨土（銅色吉祥山淨土）。

但是，我查了一下索達吉堪布翻譯的版本目錄，跟上面的編排有些不一樣。他的版本分爲兩大部分：「聞法方式」和「所講之法」。其中，「聞法方式」介紹的是聽法之前應有的心態和行爲，可以理解成我們所講的「調身、調息、調心」；「所講之法」才會講到具體的加行的內涵。因此，索達吉堪布不是把上面的「發心」等內容（仿宋字體內容）放在「暇滿難得」裡講，而是把這些內容歸爲全書的第一部分「聞法方式」，放到最前面來講。「聞法方式」之後，纔是第二部分「所講之法」；「所講之法」下面又分爲三篇，第一篇即「共同外前行」；「共同外前行」下面又分六章，第一章是「暇滿難得」；「暇滿難得」下面是直接講「暇滿難得」的義理。這樣編排纔是比較合理的。因爲「聞法方式」相當於講法之前的一個調心內容，意在告訴我們怎麼調整好自己的發心與行爲，以便接下來能夠如理如法地聽法。但是在佐欽熙日森五明佛學院翻譯的這個版本中，是把「聞法方式」放到「暇滿難得」中來講，就顯得有點混亂了。

不論怎麼編排，兩書關於「發心」的大體内容都差不多：「聞法方式」裡面有「發菩提心」的內容，後面「所講之法」的「不共內前行」裡面也有「發殊勝菩提心」的內容，貌似重複了，但兩者還是有差別的。「聞法方式」裡面的「發菩提心」衹是籠統地把它作爲前提內容講了一下，到後面「發殊勝菩提心」時就是把它作爲一個正式的主題來講。既然這裡提到了，我們還是詳細介紹一下。這一章我們主要介紹兩個概念：「發菩提心」和「暇滿難得」（後文還將「發殊勝菩提心」作爲「不共內前行」的一個前行來介紹）。

「菩提」就是覺悟，實際上就是成佛的意思。「發菩提心」實際上就是發成佛心。「發成佛心」就是立下誓言：「此生我一定要成佛！」不管是發心成就報身佛、化身佛還是法身佛，還是三身佛都成就（此即「三身圓滿」，就是法報化三身圓滿），都叫「發菩提心」。如果你只發「我想成就化身佛」之心，也算發菩提心；或者只發「我想成就報身佛」之心，也算發菩提心；或者只發「我想成就法身佛」之心，也算發菩提心。最正確的做法是發三身同時圓滿之心：「我要同時成就三身佛，我不滿足於只成就報身佛，或只成就化身佛，或只成就法身佛，我要做到三身佛皆成就。」這就叫「發菩提心」。

菩提心可以分爲兩種，即「世俗菩提心」和「出世間菩提心」（又稱「勝義菩提心」）。

「世俗菩提心」又分爲「願菩提心」和「行菩提心」。什麼叫「願菩提心」呢？就是坐在那裡，給自己一個強烈的願望和志向：「這輩子我必須成佛，沒有理由，沒有藉口，不准許任何理由和藉口阻礙我在此生成佛！」這叫「願菩提心」。什麼叫「行菩提心」呢？「行」就是行爲，「行菩提心」就是不僅發了願，還要把願望落實到行動中。爲了實現成佛之願望，我要做到與之相應的事情，比如說刻苦學習戒定慧三學，不然我這個願望將永遠懸空在那裡，不會成爲現實。「行菩提心」實際上就是王陽明所說的「知行合一」，就

① 摘自巴珠仁波切著，佐欽熙日森五明佛學院譯：《普賢上師言教》，西藏人民出版社 2017 年第 2 版，第 3 頁。

是不能只坐在那裡空發菩提心，僅有願菩提心是不行的，還要有行菩提心，還要把自己所發的成佛之願落到現實中、行動中。「願菩提心」和「行菩提心」合起來就叫「世俗菩提心」。

「世俗菩提心」這個「世俗」不僅指人道，它指的是六道以內，理論上講，六道眾生都可以發世俗菩提心。「世俗菩提心」屬於善的發心當中最好的一種。佛法將發心分爲不善的發心、無記的發心、善的發心幾大類。「不善的發心」就是有些人修持佛法，不是爲了成佛，而是出於發財、出名、治病等世俗功利目的，這樣的發心就屬於不善的發心。「無記的發心」就是隨波逐流地去修行，比如看到別人去聽佛法，自己也跟風去聽，完全沒有意識到要發成佛之心。「善的發心」又細分爲三種類型，宗喀巴大師把人的修行層次分爲三層，也就是「三士道」[①]——下士道、中士道、上士道，相應地「善的發心」也分爲下士道的發心、中士道的發心、上士道的發心。

「下士道的發心」是什麼發心呢？就是只追求人天果報，這種果報依然在六道之內，並沒有超越六道。什麼叫「追求人天果報」呢？就是發願：「我這輩子一定要當個好人、做些好事，但我只求這些好事能夠讓我下一世投生爲天人，這樣我的目的就達到了，最差的下一世也要投生爲人。總之一句話，我下一世衹要不投生到下三道，就是畜生道、餓鬼道和地獄道就行了。」爲了不投生到下三道，就要做一些事情，一般來講需要修「十善」[②]，全稱「十善道」或「十善業」。修十善不能讓人獲得解脫，衹能讓人投生到上三道。要想投生到上三道，不光要有這樣的發心，也要有這樣的行爲，具體就是嚴格執行十善道，也就是做十大類善事。衹要你把十善道做得比較好，佛說我保證你、肯定你下一世能夠往生到上三道。發這樣的心的人就叫「下士」，走這樣的道就叫「下士道」。事實上，有這樣的發心，某種意義上也是了不起的。因爲所有人都在墮落，就你一個人在堅守善良，也是很值得讚揚的。

「中士道的發心」是什麼發心呢？就是只追求成爲羅漢和辟支佛（緣覺），這屬於小乘行人的發心。就是發願：「我要解脫，我不僅僅是追求投生到上三道，而是要超越六道，獲得個人的解脫。」這個發心很好，但是不夠廣大，就是我只追求自己獲得解脫而不管別人，說明我是一個自私的修行者。經過一番努力修行，我就獲得了羅漢果位或辟支佛果位。羅漢是超越六道者，也是聖人，但只是聖人的最低級別；比羅漢稍高一點的叫「辟支佛」。羅漢或辟支佛之道統稱爲「中士道」。

「上士道的發心」是什麼發心呢？這是善的發心當中最好的一種發心。「上士道」又叫菩薩道，「上士道的發心」就是發願：「我此生要成爲一個偉大的菩薩或佛，我不僅要自己解脫，還要在自己解脫的過程中，盡可能地帶動更多的六道眾生和自己一起解脫。」這種發心也就是上面所說的「發菩提心」「發成佛心」。我不獨樂樂，我要眾樂樂，我發的是這樣廣大的菩提心。這樣的人不光有這樣的心，也有這樣的行爲，其言行是一致的，知行是合一的。這就叫「上士道」。

總的來說，追求成爲羅漢、辟支佛、菩薩和佛這樣的發心，就是中士道和上士道的發心，所追求的果位都不屬於六道範圍內。就是你發的這個志願是超越了六道的志願，你的目標不在六道內，而在六道外，你發心是要成爲聖人的。不管你發的是「我此生一定要成爲一個羅漢」，或「我此生一定要成爲一個辟支佛」，

---

① 三士道：印度大成就者阿底峽尊者（982—1054）應邀來藏區傳法，因而形成噶當派。阿底峽尊者的名著《菩提道燈論》中，把學佛的次第分爲三士道：下士道、中士道及上士道，又稱三士教、三士夫道、三丈夫道論等。⑴下士道：具有人天乘屬性，厭三惡趣苦而深信因果，皈依三寶，行五戒、十善，只求解脫個人一時的苦難，以人天乘的利樂爲目的；⑵中士道：具有聲聞、緣覺屬性，但求個人的生死解脫，而思維四諦、十二因緣之理；⑶上士道：具有大乘屬性，於此又可分爲兩種，即顯宗修法和密宗修法。顯宗上士道依發菩提心，修四攝法、四無量心、六度萬行，漸進佛地；密宗上士道除以顯教教理修持爲基礎外，更依密乘「生起次第」「圓滿次第」以及大圓滿（又名無上瑜伽）次第，以達到與佛不二的境界。

此三士道說原爲阿底峽所倡導，而由格魯派創立者宗喀巴（1357—1419）所承襲（故格魯派亦名新噶當派），但此二人所說略有不同。前者認爲三士道系對應上中下之根機所說；後者則視之爲所有行者於修行上必經之次第。參見釋心皓：《佛教八宗教理行果》，廈門大學出版社 2016 年版，第 345—346 頁；陳兵編著：《新編佛教辭典》，中國世界語出版社 1994 年版，第 27 頁。

② 「十善十惡」：十惡者，一殺生；二偷盜，新雲「不與取」；三邪婬，非自之妻妾而行欲者；四妄語，新雲「虛誑語」；五兩舌，新雲「離間語」；六惡口，新雲「粗惡語」；七綺語，新雲「雜穢語」，語含婬意者；八貪慾；九瞋恚；十邪見，撥正因果，求僻信福者。此十者，並乖理而起，故名惡。又此十惡爲苦報之業因：故名曰十惡業，又云十不善業。又此十業能通苦報，故又名十不善道，又曰十惡業道。十善者，不殺生乃至不邪見也。此十者能順理，故名善，名十善業，又名十善道、十善業道。此中受持十善曰十善戒，是爲大乘之在家戒，以感欲界之樂果者。參見丁福保編《佛學大辭典》（四），江蘇人民出版社 2014 年版，第 199 頁。

或「我此生一定要成爲一個菩薩」，或「我此生一定要成爲一個佛」，這四類發心通通屬於發成聖之心，因爲羅漢、辟支佛、菩薩和佛屬於四聖道。無論是這四種發心的哪一種，都能讓你超越六道。超越六道其實就是出世間，因此出六道的發心，皆屬於發成聖之心。但祇有發下「此生一定要成佛」這樣的心，才能叫「發菩提心」。

以上就是由世俗菩提心引申出來的「三士道」的發心。那麼，世俗菩提心和出世間菩提心（勝義菩提心）怎麼區分呢？就像前面所說的那樣，世俗菩提心分爲願菩提心和行菩提心，就是你不光要發這樣的願，還要有這樣的行爲，但是因爲你發心或者行動的時候，仍然是一個凡夫或俗人的狀態，所以你發的心叫「世俗菩提心」。當你經過長期的世俗菩提心的行持，某一天證悟了空性，至少成了一地菩薩，而自然生起了成佛之心，這就叫「勝義菩提心」，或「出世間菩提心」。所以，一般情況下，都是要通過世俗菩提心來證悟勝義菩提心，即出世間菩提心的。

出世間菩提心又細分爲兩類，一類叫「共出世間菩提心」，一類叫「不共出世間菩提心」。

什麼叫「共出世間菩提心」呢？就是通過一般途徑來成就佛菩薩果位，而自然生起的菩提心。怎麼成的呢？比如廣拜明師，廣學經律論，總之是能學到的都去學，經過一番努力，成就了佛菩薩，生起了真實的菩提心，這就叫「共出世間菩提心」，簡稱爲「共菩提心」。

什麼叫「不共出世間菩提心」呢？「不共出世間菩提心」簡稱「不共菩提心」，特指大圓滿、大手印中的明點或明體。尤其是那個明點，大圓滿修行者通過肉眼，借助外面的陽光，就能夠看到陽光裡面有一個一個小小的亮點，那就叫「明點」。明點擴大了就叫「明體」。明體不斷地擴大，大到最後就涵蓋了整個十法界，那就叫「法界」，又叫「母明體」或「佛性」「法性」。所以，明點放大了就是法性本身。

那個明點就是最真實的菩提心，密宗稱之爲「滾打菩提心」。「滾打」是梵語的音譯，它的意思是真實、真相，「滾打菩提心」就是真實菩提心，或曰真相菩提心。「菩提」不是覺悟的意思嘛，「明點」就是菩提，就是覺悟。明點擴大了多少，你的覺悟就深化了多少，所以它叫「真實菩提心」。當明點擴大到涵蓋整個法界，與法界重疊了的時候，你就徹底成佛了。

大圓滿修行者通過肉眼借助陽光看光時，就會在眼前看到滾打菩提心，也就是明點，還會看到明點的變體——金剛鏈，以及金剛鏈的變體——金剛繩。我們姑且把金剛繩稱爲「豬大腸」，因爲它像腸子一樣，實際上它也是一種金剛鏈，只不過是金剛鏈的拓展。金剛鏈變成豬大腸之後，那根腸子慢慢地就進一步組合成各種壇城、各種形狀，大體上就是蓮花形、梯形等形狀。再進一步就不是這些形狀了，而是從很大的明點裡面出現一個像鏡子一樣的鏡面，再從鏡面裡面慢慢出現佛。開始時出現的是佛的頭頂，我們稱之爲「肉髻」，或者是佛的眼睛；慢慢地就出現整個面部；然後是整個頭部；然後是整個上半身、整個全身；後期出現的是一個雙身佛（男佛跟女佛抱在一起就叫「雙身佛」），後面再出現的就不是一個雙身佛了，而是兩個雙身佛、三個雙身佛……最後無量無邊的雙身佛就出現了。

但不同時期出現的佛也是有區別的。開始看到的是誓言尊。所謂「誓言尊」，就是他不說話、不行動，是死的，他最多像立體照片一樣，但立體照片也是死的。你看著他就像看一張照片或者看一個雕塑一樣。他是以虹光身的形式出現的，那個明點就是虹光身，他和那個明點是同一個東西，他實際上就是明點放大了以後的具體化。

慢慢地，你看到的佛（不管是單身佛還是雙身佛，不管是一個佛還是多個佛）就開始活動了，也就是活起來了，這個時候看到的佛就叫「智慧尊」。活起來的佛不僅可以跟你說話、給你做事，還可以融到你的身體裡。融到你身體裡的結果又分爲兩種，這是根據每個人的根器而定的。哪兩種結果呢？其一，根器高的祇需融一次就立即成佛。但這樣的根器是極少的，像六祖慧能這樣的大根器者就不需要融第二次，一旦他看到

那個全身的智慧尊（無論是哪一個智慧尊都可以，因爲佛都是一樣的）融到自己的身體裡，他一瞬間就成佛了。這是極少的大慧根者才能做到的。其二，絕大多數的人，就是百分之九十九點九九的人都不是融入一次就能行的，都要融入很多次才可以，時間上也要持續幾年、十幾年，乃至更久。那麼智慧尊是怎麼融入身體的呢？就是他不斷地給你講法，講完了就融入你身體裡。每融入一次，你就發現自己的覺悟、證量有了很大的提陞。比如說，他第一次融入你身體裡，你的覺悟和證量就由百分之一提陞到了百分之五；下一次他又融入你身體裡，你的覺悟和證量再由百分之五提升到了百分之十……總之就是一次一次地提陞，最後達到百分之百。達到百分之百的時候，你就進入法性盡地而徹底成佛。這是絕大多數人的情況。

那麼在智慧尊融入你身體的幾年、十幾年乃至更久的時間裡，他不斷地給你講法，不斷地向你展示一些東西，這個過程就叫「持明表示傳」。每傳一次你都有一次提陞，每傳一次你都有一次提陞……什麼時候彼此徹底融到一起了，什麼時候就進入了「如來密意傳」的階段。如來密意傳是站在法性盡地這個層面來講的，那是八地和八地以上的菩薩、如來之間的傳授過程。

上面所說的由開始的明點呈現，到最後的明體徹底展開的整個過程，通通叫「滾打菩提心」。這是大圓滿一個常見的修法，叫作「脫噶」。但是，大圓滿外在脫噶的過程，要以內在徹卻爲前提。所謂「徹卻」，就是喚醒內在的佛性、內在的心性，也就是內在的明體。

之前跟大家講過，大手印和大圓滿的一個重要區別就在徹卻和脫噶這個地方。大手印、大圓滿，以及道果法（薩迦派的根本大法、最高大法）的本質都是喚醒心性，在喚醒心性的基礎上，讓心性進一步地鞏固、提陞。這個鞏固、提陞又細分爲兩條道路：

一條是大圓滿之路。就是心性或曰明體喚醒、鞏固到一定的程度，就開始用肉眼看外面的光，以借助外面的光把內在的明體通過眼睛呈現出來；明體在呈現的過程中也會逐步增長，那麼通過外在明體的增長，反過來促進了內在明體的增長；最後明體徹底展開，涵天蓋地，實現成佛。這個過程叫「脫噶」。大圓滿把脫噶稱爲「世間第一方便法門」，因爲這是促進、提陞內在的明體不斷深化和擴大的一條非常有效的途徑。

另外一條是大手印、道果法之路。實際上，衹有大圓滿法是採用脫噶的方法來促進明體的成長，大手印和道果法都不是採用這種方法。大手印和道果法的修行者是在身心內部讓明體不斷地成長、不斷地成長，成長到最後就和整個法界融爲一體，這叫「子母光明會」。這個過程叫「徹卻」。

我們把大手印、道果法的徹卻稱爲「內成長之路」，把大圓滿的脫噶稱爲「外成長之路」。脫噶是把內在的明體通過眼睛打到外面，讓它在外面不斷地成長，以外面明體的成長反過來促進內在明體的成長，這是我們大圓滿的不共之法。這兩種方法到底孰優孰劣，各有各的解釋。

我們大圓滿認爲，當內在的明體成長到較爲穩固的時候，就應該加上外在的脫噶看光環節，以此來大大地促進內在明體的成長，這個環節是必不可少的，這是唯一的一條捷徑，而且在這個過程中沒有各種障礙和干擾。如果內在的明體不通過脫噶呈現到外面，而是完全通過大手印的徹卻在內部鞏固和擴大，那麼這個過程中將會有很多業障，以及業障幻化出來的各種魔鬼來障礙、擾亂我們的心神。所有的修行人都會遇到各種魔鬼，這些魔鬼實際上全部是我們的身業、口業、意業中的某一業幻化出來的，或是三業共同幻化出來的。如果我們心智低劣、意誌薄弱，就會被這些魔鬼干擾，這些干擾就叫「障礙」。這些障礙不僅阻礙我們獲得成就，而且會導致我們出現很嚴重的問題，比如說精神上會出現短暫的精神錯亂、短暫的情感障礙等等，但不會永久持續下去。儘管不會永久，但短暫的障礙也是一種障礙。大圓滿認爲，通過眼睛借助陽光把明體呈現到外面，就是所謂的「脫噶」，可以非常有效地消除所有的魔鬼和障礙。但這只是我們大圓滿的自說自話，衹是我們自己誇自己的話。

在大手印和道果法的行者那裡，他們不是這麼認爲的。他們認爲，通過眼睛把明體打出去也就是脫噶看光這個環節是多此一舉的，沒有必要，讓明體在內部成長就可以了，明體自會由百分之十成長到百分之二十，再到百分之三十，再到百分之五十……最後到百分之百而實現子母光明會，這樣就夠了。而且他們說，在這個過程中出現魔鬼都未必是壞事，就看你怎麼利用這些魔鬼了。如果利用不好，那麼對你而言，魔鬼就是一種障礙，他會擾亂你的身心，甚至會讓你的修行出現短時間的倒退現象。但是如果你善加利用，一切遭遇尤其是不良遭遇皆爲助道之要，沒有還不好。什麼意思呢？

就相當於說，我們普通人的人生還是要有一點波折和困難的。要是一生都沒有遇到什麼困難，那我們的人生一定是淺薄的、脆弱的。就是要多走點彎路，多遇到點困難，這樣的人生才會精彩，才有意義。如果你小小年紀的，就滿腦子想著「我這一生都不要遇到困難」，這樣時間長了，你就會成爲一個巨嬰[①]，就會變得很膚淺，你是長不大的。遇到困難之前，你就想著怎麼去躲避困難，就想著自欺欺人，你這個態度就不對。我們先不說你真的遇到了困難會怎麼應對，就說你對待困難的這個態度就不對，你整天滿腦子想著走捷徑，滿腦子想著迴避，這和鴕鳥[②]有什麼差別？這和巨嬰有什麼差別？你應該早早地做好思想準備，迎接人生的挑戰：「無論遇到什麼困難，我都可以克服！」這樣才能活出人生的意義和莊嚴。

修行也是這樣，在心態上要做好迎接一切困難和挑戰的準備：「就讓那些魔鬼來得更猛烈一些吧！我正好要用他們來考驗我的道心、磨煉我的身心。一般的小磨難已經不足以磨煉我的身心了，因爲這些磨難太小了，達不到效果，就是那種難纏的魔鬼才好用來煉心。」所以對待魔鬼的正確態度應該是這樣：「你們儘管放馬過來，看看我修行了這麼多年，道行（heng）到底怎麼樣，看看我的見地過不過關、我的禪定過不過關、我對佛道的忠誠過不過關、我對上師的虔誠與信任過不過關、我對歷代祖師的信任過不過關、我對本尊的信任過不過關。如果我對本尊的信任過關，我百分之百地相信本尊會保佑我，把我所有的魔障都遣除。衹有我對本尊喪失了信心，我在魔鬼面前才會產生恐懼。我對魔鬼有多少恐懼，就證明我對本尊喪失了多少信心。對上師也是這樣，我對魔鬼有多少恐懼，就證明我對自己的上師喪失了多少信心，就證明我根本不敬重上師、根本不信任上師會加持自己。」如果你百分之百地信任上師會呵護你、保佑你，那麼你一定會生起這樣的信心：「上師就是我最好的護法，在上師的修爲、上師的法力、上師的神通、上師的智慧、上師的造詣面前，這些小魔小怪算得了什麼？他們對於我上師而言，簡直就是小菜一碟，上師輕輕鬆鬆就把他們搞定了！以上師深廣的證量，對付所有的妖魔鬼怪都綽綽有餘，就像秋風掃落葉一般的輕鬆。我有跟自己命運與共、生死與共、榮辱與共的上師時刻護佑著，還擔心什麼樣的妖魔鬼怪呢？所以，妖魔鬼怪們，你們儘管放馬過來，我要借此機會看看自己對上師的虔誠到底達到了什麼程度。我衹要喪失了一分虔誠，就會擁有一分恐懼。所以我的恐懼不是對魔鬼的恐懼，而是因爲對上師喪失了信心、對本尊喪失了信心才產生了恐懼。這個道理我現在算是明白了。」就是因爲明白了這個道理，你纔要拿魔鬼來磨煉自己的心、磨煉自己的虔誠、磨煉自己的信任。一磨煉，那結果不就出來了嗎？

所以按照大手印和道果法的說法，對待魔鬼的態度是：「千萬不要迴避魔鬼，如果魔鬼來了，那太好了！因爲這是一次十分難得的調心和煉心的機會。」實際上，無論什麼困難，什麼妖魔鬼怪，什麼險惡的幻化，都是我們內在的惡業幻化出來的。有時候它幻化出了地獄，就跟真的一樣，好像我們真的墮入了地獄中，那麼我們要明白，這地獄也是我們內在的惡業幻化出來的，所以應該要這樣想：「地獄來得太好了！我就要通過這種方式來歷練自己對空性的理解。上師和所有佛經都一再一再地教導我，六道是不存在的，六道的能與所皆爲虛幻，這就叫『空性』。我要看看自己是否理解了這個空性。」

---

① 巨嬰是一個網絡流行語，指雖然已經成年，但心智仍然停留在幼兒階段，極不成熟的人。
② 當鴕鳥遇到危險的時候，它就會本能地把頭埋進土裡，以此來逃避危險。

「六道的能與所皆爲虛幻」，這是什麼意思？以人道爲例，人道的「能」就是我們這個身心，「所」就是我們看到的外面這個日月山河或曰自然界，這些全部都是幻化出來的，根本就不存在。至於爲什麼是不存在的，我們前面已經說過了。我們以牆爲例，牆就是不存在的，既然它不存在，爲什麼我們一拳打到牆上卻感受到了疼痛呢？我們那是打在了業障上，並沒有打在牆上，世界上是沒有「牆」這個東西的。不僅沒有牆，也沒有泰山，沒有日月，沒有山河，沒有地球……總之，地水火風都是不存在的，這些東西都是貌似真實的幻覺而已。那存在的是什麼？存在的衹有真善美以及真善美的呈現。

理是這麼個理，但是我對這個理到底領悟了多少？信任了多少？證悟了多少？我想通過魔鬼來檢驗一下。你不是幻化成地獄了嗎？那地獄也是空的呀，地獄也是不存在的呀。地獄到底是不是不存在，請你放馬過來，檢驗檢驗我對空性的理解、對空性的融入、對空性的肯定、對空性的深化、對空性的洞察，到底到了什麼程度。到最後發現：我已成爲空性，空性不是我之外的一個東西，不是一個空理論，我就是空性。實際上最後我們就是空明現——我們是空、我們是明、我們是現，除此之外沒有別的存在。

既然講到了空性，就在之前闡述的基礎上，從另外的角度補充一下。釋迦牟尼用了兩種方式來教導我們認識空性，這兩種方式不僅是釋迦牟尼的教導方式，事實上空性就是這樣的。哪兩種方式呢？

一種是站在眾生角度，也就是站在未解脫者角度，來教導我們認識空性，這叫「分析空」「理悟空」。衹要未解脫，我們就生活在無明中，不管是一分無明還是十分無明，都是無明。一分無明就是一分緣起，十分無明就是十分緣起。那麼，衹要是呈現在無明世界中的事物，全部是緣起的。「緣起」就是兩個或兩個以上的事物有機組合在一起形成了一個新的事物。所有的事物，包括我們的身心都是這樣緣起而來的，我們的內五蘊（色受想行識）、外五大（地水火風空），全部是緣起組合而來的。那麼，怎樣證明六道中的內五蘊和外五大都是空的呢？釋迦牟尼利用的是緣起還原法（分析法、拆解法）：既然能緣起，就能用緣來還滅。什麼意思呢？就是他用分析法、拆解法告訴我們，所有事物的本性都是空的，都是不存在的。就像電視裡面播放出來的泰山一樣，電視裡面的泰山當然是空的，但看起來它就是真的，所有人都會認同它的真實性：「哎呀，好真實的一個泰山！」實際上電視裡面哪裡有泰山呢？你把電視機拆開一看，裡面根本找不到泰山。同樣，電視裡面播放了水，難道電視機進水了？不可能嘛，你把電視機拆開一看，裡面一滴水都沒有。

這個世界就非常像一個電視，裡面的萬物看似十分真實，實則根本不存在。所以用電視的播放原理來理解佛家所說的空是最準確的理解。這個世界就是一個超級電視：我們都是電視裡面的人物，看似有實則無；外面的世界就是電視裡面的日月山河，也是看似有實則無。這麼理解就對了。

釋迦牟尼（佛陀或曰佛）採用的分析空性的方法，最著名的就是《楞嚴經》裡面的還原法，或者叫分析法、拆解法①。他是怎麼拆解的呢？他說，我們這個身體其實是不存在的，怎麼證明它是不存在的呢？我們這個身體都是吃飯長大的，是吃的菜、吃的飯堆積起來的。如果把這些飯和菜都還原回去，還有這個身體嗎？佛就問阿難。阿難說，那當然就沒有這個身體了。佛說，所以這個身體是不存在的。這個分析法（拆解法、還原法）就是佛陀教我們認識空性的典型方法。這個方法和現代自然科學使用的方法是一致的，現代自然科學採用的也是分析法（拆解法、還原法）。

---

① 佛陀在《楞嚴經》中多處使用分析法以證明萬物爲四大假合，實則性空，現摘引一例如下：
《楞嚴經・卷三》：「阿難，如汝所言『四大和合發明世間種種變化』。阿難，若彼大性體非和合，則不能與諸大雜和。猶如虛空不和諸色。若和合者，同於變化，始終相成，生滅相續。生死，死生，生生，死死，如旋火輪，未有休息。阿難，如水成冰，冰還成水。」
「汝觀地性，粗爲大地，細爲微塵，至鄰虛塵。析彼極微，色邊際相，七分所成，更析鄰虛即實空性。阿難，若此鄰虛析成虛空，當知虛空出生色相。汝今問言：由和合故，出生世間諸變化相。汝且觀此一鄰虛塵用幾虛空和合而有？不應鄰虛合成鄰虛。又鄰虛塵析入空者，用幾色相合成虛空？若色合時，合色非空。若空合時，合空非色。色猶可析，空云何合？汝元不知如來藏中，性色真空，性空真色，清淨本然，週徧法界。隨眾生心，應所知量，循業發現。世間無知，惑爲因緣及自然性，皆是識心分別計度，但有言說，都無實義。」
參見賴永海、楊維中譯註：《楞嚴經》，中華書局 2010 年版，第 112—113 頁。

比如，眼前這張桌子看上去明明是存在的，但是在科學家看來，它就是不存在的，怎麼證明它不存在呢？科學家用的就是分析法或曰還原法。科學家說，如果用顯微鏡來看這張桌子，桌子其實是不存在的：因爲通過顯微鏡把它的結構放大之後，看到的只是一個一個分子；把分子再放大之後，看到的衹是一個一個原子，所以分子也是不存在的；把原子再放大之後，看到的是一個一個原子核與電子，所以原子也是不存在的；把原子核再放大之後，看到的是一個一個質子與中子，所以原子核也是不存在的；把質子再放大之後，看到的是一個一個夸克；最後是膠子，就不能再細分下去了。所以，科學家得出的最終結論是：桌子是不存在的。在這一點上，佛法和自然科學多少有一點重疊、脗合，因爲它們所使用的方法都是還原法或曰分析法、拆解法。但是佛陀談空性不是只有這一種方法。

同樣的道理，泰山也是不存在的。我們也可以使用還原法，把泰山還原回去。幾億年前有泰山嗎？據考古學家考證，泰山是幾千萬年前才形成的，幾億年前當然沒有泰山，所以說泰山是不存在的。這叫「還原法」，還原到幾億年前，也即泰山誕生之前，那個時候是沒有泰山的，所以泰山是不存在的。那麼再往前還原，地球也是不存在的。佛陀用這種方式證明所有的事物都是空性，或者叫「無自性」。

釋迦牟尼採用的分析法要比現代自然科學採用的分析法更爲徹底。我前面說它們有一定的相似性，就是釋迦牟尼採用分析法證明了萬物是空的、不存在的，現代自然科學采用顯微鏡不斷地放大、不斷地顯微，最後也得出結論說這個世界就是一個波的世界、一個能量的海洋，萬物都是不存在的，可見佛法和現代自然科學在這個地方有相似性，但不是完全相等。現代自然科學承認萬物是由能量組成的，它至少還承認有能量存在。而釋迦牟尼連能量也不承認，說能量也是不存在的，那麼能量背後是什麼？能量背後是光。

「能量」在佛法中，尤其在金剛乘的佛法中，被稱爲「氣」，全稱爲「真氣」。這一點跟中國文化的看法完全相同，中國的中醫也認爲這是氣，中國古代的哲學也認爲這是氣，就是說中國文化也稱之爲「真氣」或「氣」。佛陀認爲，氣也是不存在的，氣只是一種臨時的相，氣還可以繼續往回還原。往回一還原，氣就變成了光，而且是五光，就是五種顏色的光：紅光、黃光、藍光、綠光、白光。佛家認爲，五光也是不存在的，五光再往回還原是五智：妙觀察智（紅光）、平等性智（黃光）、大圓鏡智（藍光）、成所作智（綠光）、法界體性智（白光）。五智實際上是同一智慧的五種功能，或曰五個面向、五個方面。佛法說，五智也是不存在的，衹有一智叫「般若智」。「般若智」就是般若，最終衹有般若是存在的。「般若」又是什麼呢？般若可以細分爲心和性，般若既是心也是性，合稱爲「心性」。佛家就採用還原法、分析法、拆解法這些方法來告訴我們：所有的事物，無論是能還是所，都是不存在的，就連羅漢、菩薩都是不存在的，都是空性。

空性是這個世界的本質，不管你樂意還是不樂意，它都是這個世界的本質，也是心性的本質。心性有三大本質：一個是最根本的本質，兩個是相對次要的本質。心性最根本的本質就是空性，空性瀰漫在真善美之中，瀰漫在心性的所有角落之中。所以說，空性是心性最根本的屬性、特性，在這個基礎上，心性還有兩個次要的本質，那就是明性和現性。

這就是佛陀從凡夫角度來引導、啟迪我們，讓我們認識空性、理解空性，具體就是採用了各種角度的分析法、還原法和拆解法。萬事萬物既然能夠緣起，就能夠拆解。比如說，我們這個身心就能夠拆爲五個部分，即色、受、想、行、識，也就是內五蘊；我們所處的外在環境、外在世界也能夠拆爲五個部分，即地、水、火、風、空，也就是外五大。那麼無論是內五蘊還是外五大，都可以進一步地拆解。總之，他採用還原法、拆解法或曰分析法這三大方法來讓我們認識空性。這是佛陀從凡夫角度來引導我們認識空性，除此之外，佛陀還通過另一種方式來引導我們認識空性。

另一種方式是站在大菩薩、如來角度，來引導我們認識空性，這叫「證悟空」「證量空」「當下空」「本來空」。從凡夫角度讓我們認識空性的方法，統名曰「分析空」。「分析空」的一個別名叫「理悟空」，就是從

理論上來領悟事物的空性，所以叫「理悟空」，簡稱「理空」，這是凡夫認識空性的方法。那麼，從大菩薩、如來角度讓我們認識空性，佛陀採用的是什麼方法呢？他不是採用「分析空」，而是採用「當下空」「證量空」「證悟空」。「證悟空」衹能用在大菩薩、如來之間，比如說我是如來，我在跟一群大菩薩討論空性，那我們採用的就不是「分析空」，而是「證悟空」，就是親自證悟到空性。菩薩們剛開始衹是證悟到一點空性，在如來的啟發和加持下，證悟了更多的空性，又在如來的啟發和加持下，證悟了更多的空性……就這樣不斷地證悟越來越多的空性，最後把整個十法界無窮無盡的空性全部證悟了出來。這種對空性的證悟，就是通過證量的方式來實現的。這種方式證到哪兒，哪兒就空，它對空性的理解和證悟是同步的，證多少就空多少，空多少就證多少，它是一回事，所以叫「證悟空」。它不是通過思維、推理來分析空性，它是直接證悟空性。

「證悟空」的起點在哪裡呢？起點就在明體上。你的明體有多大、多厚，證明你證悟的空性就有多大、多厚。反過來說，你證悟了多少空性，就證明你的明體有多大。這就是菩薩和佛的「證悟空」。

實際上釋迦牟尼給菩薩講法是不需要分析空的。如果你是一個菩薩，釋迦牟尼不是通過在那裡講一通理論、道理讓你理解空性的，他是直接給你一個加持，讓你一下子就對空性有了更深的理解，這就叫講法。他甚至都不用語言、不用嘴巴，只是瞅你一眼，或者是通過某種方式加持你一下，就讓你對空性的證悟更深了一步。你那個對空性更深一步的證悟是佛陀直接給你的。下一次他讓你對空性的證悟更拓展、更深入，再下一次他又讓你更拓展、更深入，最後達到子母光明會，窮盡了空性所有的內涵而毫無遺漏。這就叫「證悟空」。

所以，瞭解空性有兩種方式：一種叫「理悟空」，簡稱「理空」；一種叫「證悟空」，簡稱「證空」。證空是佛陀對有證量的人傳授空的方式。其實佛陀對羅漢就傳授空了，羅漢的空叫「自空」，就是「我空」，或叫「自我空」。菩薩除了「自我空」之外，還要加一個「法空」，就是「我法皆空」，但是這個「空」指的是「證悟空」，不是「分析空」。大家讀佛家經論時就會發現，幾乎所有的經論，尤其是小乘和大乘顯宗的經論，在引導我們認識空性的時候，採用的辦法都是分析空，也就是理空。衹有金剛乘中的大手印、大圓滿、道果法等採用的不是理空，而是證空。大手印、大圓滿的師徒之間也講空傳空，但都是建立在證悟基礎之上的，不是在那裡給你來一番分析，這個環節已經過去了。總之大家要明白，瞭解空性有兩種方式：一種是站在凡夫角度的瞭解，這叫「理悟空」；一種是站在佛菩薩角度的瞭解，這叫「證悟空」。

理悟空和證悟空的界限就是明體。衹要彰顯了明體，在明體裡面呈現的空就是證悟空。我們的明體呈現一分，代表我們對空性的理解、洞察就增加一分，所以「明體增加一分」與「對空性的領悟增加一分」是同義詞。尤其是我們剛剛獲得明體，這個明體就表現爲空性。

如果你被上師喚醒了明體，而此後你對空性卻沒有獲得越來越深入的證量，沒有越來越融入空性、成爲空性，就證明你的明體沒有成長。明體初步成長的標誌，就是你對空性有著越來越難以言喻的十分真切而生動的證悟和理解。這個時候不能用「理解」，應該叫「洞察」才對，「洞察」這個詞比較準確。爲什麼不能用「理解」呢？因爲「理解」是屬於經驗智慧範疇，而明體是般若智慧範疇，所以不能用「理解」這個詞。要用「洞察」或是「證量」，就是你切切實實地證到內五蘊是空的，而且越來越空，外五大也越來越空。一句話就講完了什麼叫「明體的成長」，你無法做出更多的解釋。這種成長是無法形容的，是言語道斷的。如果旁邊有個人問你：「『越來越空』是什麼意思？請你給我解釋一下。」你是解釋不清的，你唯一能說的就是「它就是越來越空了」，這句話就講完了，不存在進一步解釋「什麼叫越來越空」。

這個證悟空十分真切，注意我的用詞是「十分真切」，它跟分析空不是一回事。分析空不真切，因爲它是分析而來的，它衹是紙面上的、理論上的、邏輯推演上的空，所以那個空很縹緲、很夢幻、很抽像。但證悟空不是這樣，證悟空十分真切，比捅你一刀令你感到傷口處很疼痛的那個疼痛感還要真切。過去禪宗有句

話叫「知痛知癢」[①]，就是師父問弟子：「你對佛性有沒有知痛知癢呢？」如果弟子有知痛知癢，就會如實回答：「我已經知痛知癢了。」師父就會說：「嗯，很好。」如果你說：「我怎麼不太知痛知癢呢。」師父就會說：「嗯，不好。」禪師問弟子「你知痛知癢嗎？」，意思就是問「你對空性的證悟真切了嗎？」若是你對空性的證悟十分真切，它比捅你一刀讓你感到很疼痛的那個疼痛還要真切。所以禪宗就用了一個詞叫「知痛知癢」來形容。「知痛知癢」是很真實的體驗，痛就是痛，不痛就是不痛，對空性的證悟也是這樣真實，當你「知痛知癢」的時候，你所領悟的空性纔是真空性。

現在社會上所談的「空性」，特別是什麼「今日頭條」上那些師父們、法師們通過經論來談的空性，通通都屬於理悟空，通通都屬於分析空，通通都是站在凡夫角度上的推演空。這種空性不能說沒有價值，衹能說價值不大，因爲它屬於理悟空，不是證悟空。

真正的證悟空性是從明體開始的。首先是上師通過強大的加持爲你喚醒了明體、喚醒了心性，然後你在此基礎上安處於明體中。你衹需要安處在明體中，明體就開始發揮作用。明體發揮作用的第一個環節，就是變化爲空性。這句話很重要！你們要像記住自己姓名一樣地記住我這句話：師父把你的明體喚醒以後，早期階段你的明體會呈現爲空性。什麼意思呢？就是你不要一直處在看到自己周圍內內外外都是清清明明的狀態中。一直處在那個狀態是不行的，那衹能叫「看見明體」，下一次就不要看了，老是看到它不是好事。比如說，你看見明體以後，都過了幾個月，發覺自己還能看到那個清清明明的明體，你還感到很高興，對不對呢？錯！你應該感到悲哀，不應該感到高興。爲什麼？明體看一次就夠了，最多看幾次就夠了。下一步要幹什麼？下一步明體就要發揮功能了。如果看到了清清明明的明體，那它衹是一個外在的虛像，那是它沒有發揮功能的樣子。如果老是處在那個清清明明的樣子中，就證明你的明體處在原地，沒有成長，沒有進步。

那麼怎麼證明它成長了呢？就是那個明體你看不見了。那它去哪兒了呢？轉化成了空性，這個時候你洞察到的是空性。具體點講，就是你發現自己越來越洞察到了內五蘊、外五大的空性，或者說內五蘊、外五大越來越真切地向你呈現出它們空性的一面。這個時候你應該感到歡喜，證明你的明體開始成長了，開始發揮功能了。它會成長成什麼呢？就像孫悟空會七十二變一樣，它變身爲空性了，它以空性的形式呈現給你，而不再以那個清清明明的方式呈現給你。最初它是清清明明的樣子，那是你第一次看到心性的樣子。如果隔了一年以後，你眼一閉，心一放鬆，看到的還是那個清清明明的樣子，完了，這個時候你應該感到悲哀，因爲這一年你沒成長，同時你也應該感到高興，高興什麼？高興你那個明體還在，它至少證明你還沒退步，但這也不是什麼好事，因爲你沒成長。如果你成長了，那麼半年以後、一年以後，你感受到的是明體不在了，其實半個月、一個月以後，你就應該有這樣的感受了。總之，你感受到內內外外都是空洞，而且越來越空洞，而不是清清明明，這個空空洞洞就是空性。你感覺這一切就像夢幻泡影一樣，越來越夢幻化，越來越泡影化。你原本認爲這一切都是真的，打死你都認爲是真的。但現在不這樣認爲了。你面前這張桌子，包括你身體在內的一切東西都越來越夢幻化，越來越虛空化，就像是電視裡面的那種狀態一樣。這個狀態很真切，而且越來越真切，這就叫「空性呈現」。

空性呈現又細分爲兩個方面：一個是面積的呈現，一個是程度的呈現。從面積上講，就是空性越來越大，一開始是從身心開始擴展，慢慢地就不限於身心了，它會擴展到周圍的環境，變得越來越大，再慢慢地就搞不清有多大了……總之是越來越大，最後大到包含著整個十法界。從程度上講，就是空性的程度越來越清晰、越來越清晰，感覺到整個世界都在融化、在消失。就像我們關電視一樣，衹要把電源一關，電視裡面所有的

① 「觀乎乾坤之內，洪荒之間，人人有腳，要行便行，要住即住，不由別人。個個有口，欲開即開，欲合便合，豈假他力？正恁麼時，非今非古，非理非事。非凡非聖，非迷非悟。包羅沙界，籠罩二儀。三世如來，分疏不下。諸大祖師，提唱不起；德山、臨濟有棒有喝，不敢施行；鶖子、滿慈有智有辯，無門測度。然雖如是，若到這裡，須是眼裡有筋。眼裡無筋，還同天瞽。又須皮下有血，知痛知癢。痛癢不知，何殊土木？直饒有眼有筋，知痛知癢，正好打草鞋行腳，若到諸方，莫教打破洛浦徧參底。」參見〔宋〕正受輯，朱俊紅校：《嘉泰普燈錄》，海南出版社 2011 年版，第 47—48 頁。

圖像都消失了，都不存在了。這個世界也像這樣，當空性全部呈現的時候，所有虛幻的東西都消失了。開始時，我們一般都會產生一定程度的恐懼，因爲包括自己在內的整個世界都在慢慢地消失，這是很讓人恐懼的。

空性是會讓人恐懼的。面對空性，你會有一種本能的掙扎。爲什麼掙扎？因爲貪戀，你本能地想留住這一切，不想讓它們消失、幻滅。如果生起了這種貪戀之心、恐懼之心，你要盡量克服它們。就像蹺蹺板一樣，你呈現多少空性，你的貪戀、恐懼就會消除多少；反之，你的貪戀、恐懼消除多少，你的空性就會呈現多少。能消失的東西一定是虛幻的，不虛幻的東西你想消都消不掉。所以你要有這樣的認識：「凡是能夠自然消失的，就證明它是虛幻的，既然它是虛幻的，就應該消失，而我不應該執著它、留戀它。我之前執著它、留戀它，那是我的錯誤。現在經過佛的教導和啟迪，我明白了不應該再執著它、留戀它，不應該再恐懼它會消失，相反我應該歡喜，因爲消失是好事。這就是所謂的『假的不走真的不來，惡的不走善的不來』。所以這些假惡醜在消失，我應該感到高興。」

當假惡醜消失到一定的程度，下一步呈現的就是光明，那個時候你內內外外都充滿了大光明，這種光明叫「無相光」。下一步，再從無相光中顯現出真善美。明體是這樣一個呈現過程。

等什麼時候顯現了光明，你的恐懼就不可能存在了。恐懼只會在初期的空性階段出現，因爲你感覺到包括自己的身心在內，所有的一切都在慢慢消失、慢慢虛化。原來感覺到一切都特別真實，比如這個桌子就十分真實，以及牆壁、太陽、月亮、地球、身體、情感等都十分真實。現在越來越發現萬物如一縷青煙一樣縹緲，就像一個夢一樣地在消失，或者像春天來了冰雪消融一樣地在消失，或者像海市蜃樓消失一樣地在消失。總之它們在不斷地消失。所以，衹有在空性階段，你才會產生恐懼。

這個空性就是明體。如果你感覺越來越空了，就證明你的明體越來越增長了。明體增長的第一個階段，就是呈現爲空性越來越深、越來越廣。一個是程度越來越深，一個是廣度越來越廣，空性的成長就呈現在這兩個方面。等空性呈現到了極致，明體就自然地轉到下一個階段。下一個階段就是呈現光明（無相光），這個光明也是明體。那個時候呈現的是那種難以言喻的光，那個光非常美麗、非常親切，它不斷地擴大、擴大……那個光有一種無比的親切感，你會自然地把它認同爲「那個光就是我的性命，就是我的生命」。不用你主觀這麼想，你自然就會這麼想：「那個光就是我的性命，就是我的生命。光在擴大就是我的生命在壯大，光在深化就是我的生命在深化，光在穩定就是我的生命在穩定。」你清清楚楚地明白：這個光是永遠不會消失的，是永恆的。

等明體呈現出光明的時候，你對死亡的恐懼就徹底消失了，你超越了死亡。那個時候你就明白（這個「明白」不是道理上的明白，不是理論上的明白，而是證悟上的明白）：「我是不死的。」你以前一直以爲自己會死，等光明出現的時候，你就從內心深處明白，自己是不死的。你就是明白了這一點，至於你是怎麼明白的，連你自己都不知道，反正你就是明白了。這個時候，誰都改變不了你的觀點。哪怕老天爺來騙你說「不對，那是你的幻覺，其實你還有生死」，那樣也改變不了你的觀點，所以連天王老子都騙不了你。你對「我是不死的」那種斬釘截鐵、那種堅信不疑，就是上帝來了都改變不了。你也反覆自問：「這個觀點是不是個幻覺呢？」你經過反覆檢驗，得出結論：「它不是幻覺，它就是真的。原來我認爲自己會死，這個觀點倒是個幻覺。原來我說『我永遠不死』的時候，連我自己都不信——那衹是一個美好的理想而已，人怎麼可能不死呢？」你原來所持的那個觀念就是凡夫的觀念，但當光明出現的時候，情況就反過來了，你堅信不死纔是最真實的。之前你認爲自己一定會死，現在你覺得那樣很傻，那個念頭才是不應該存在的，那個念頭才是個幻覺。你恍然大悟：「我居然被這個幻覺騙了幾十年，我堅信不疑地認爲自己會死。現在才發現，那衹是一個沒有任何根據的幻覺。現在我纔知道我的真相，那就是：我是不死的。」這樣慢慢地就把這個不死的真相通過自己當下的身心落實出來。

剛開始它衹是一個念頭，衹是一個認知，衹是一個洞見。慢慢地這個洞見就落實到了自己的身心裡，讓這個身心無死化。落實多少，就有多少的無死化；全部落實了，這個身體就進入無死金剛虹身中，就真的不死了！開始只是從心裡面冒出了一個洞見，就像冒出一棵芽一樣地冒出一個洞見，這是從光明中呈現出來的一個抽像洞見：「我是無死的。」這纔是我的真相！慢慢地這個洞見就越來越真實，越來越落實到現有的身心中，你自己都能清楚地感受到自己落實了多少。這樣不斷地落實，最後就徹底落實了。徹底落實的時候，你就像蓮花生大師一樣變成了無死金剛虹身，你就永遠超越了死亡，超越了六道，超越了生死。

超越生死只達到了八地菩薩的境界，不要以爲超越生死就成佛了，不是的。超越生死之後還有很多事情要做。僅僅是超越生死本身並不等同於成佛，你衹是達到了八地菩薩。達到八地菩薩你就永遠不再有生死了。那個時候你就是大遷轉身，你只會由一種形象遷轉爲另外一種形象。

就像蓮師一樣，先在我們這個人道中活著，活到一定的時候因緣結束了，他就不能在人道繼續存在了，而遷轉到了其他道中繼續度化跟他有緣的眾生。蓮師在人道中的因緣結束而不能存在了，就是緣滅。所以他也講究因緣，因爲他必須遵守娑婆世界緣起緣滅的規律。「緣滅」是什麼意思？就是這一生跟他有緣的眾生他已經度完了，新的一批跟他有緣的眾生還沒有到來，這就叫「緣滅」。緣滅了，他就不能存在了。

像釋迦牟尼也說過：我這一生命中注定該度多少眾生，都是有定數的。當這個定數中最後一個該他度的眾生他都度完了，他存在的條件就消失了，他就不能存在了，這就叫「緣滅」。緣滅了他就必須走。但是，衹能用「走」來形容他，不能用「死」來形容他，因爲他是無死的，所以叫「緣滅」，又叫「圓寂」。爲什麼佛叫「圓寂」或「緣滅」呢？因爲他在這個世界上繼續活下去的緣滅了。萬物是緣起的，萬物也是緣滅的。緣具備了就生，這叫「緣生」；緣不具備了就滅，這叫「緣滅」。那麼「緣滅」對佛來講就叫「圓寂」。

釋迦牟尼根本就沒有死，他衹是轉了一個身。「轉了一個身」是什麼意思？就是他沒有死，因爲他連身體都沒有，何來死？他的身體是不存在的，就像電視裡的人一樣，看似有實則無，電視裡的人怎麼可能死呢？他衹是光中呈現出來的一個相，相是不可能死的，相只會消失。因此緣滅的時候他就消失了。

怎麼證明他沒有死呢？達到八地以上的菩薩，百分之百能夠看見釋迦牟尼，而且隨便你看，就像你和我這樣面對面地看一樣。衹要我們達到八地菩薩，釋迦牟尼就呈現在我們面前，所以說他從來就沒有消失過。衹是我們現在被業力障著，所以看不見他。但是我們看不見釋迦牟尼，不代表釋迦牟尼不存在。釋迦牟尼所謂的「死了」，指的是釋迦牟尼呈現在我們面前的那個相的機緣不存在了、滅了。

佛是不生不滅的，所以《心經》說「不生不滅，不垢不淨，不增不減」。站在佛的角度來看，他是一個「性現」；站在凡夫的角度來看，他是一個「緣起」。這是同一個事物，注意我說的是「同一個事物」。比如說，任何一個凡夫，在佛的眼裡都會呈現爲一個佛，但是在凡夫看來，連他自己都不信自己是佛，「我就是一個充滿了煩惱和顛倒錯亂的眾生，怎麼可能是佛呢？」所以同樣一個人，在不同人的眼中是不一樣的：在如來眼中，他是最圓滿的呈現；而在我們眼中，他就是一個不圓滿的充滿痛苦的有生有死的凡夫。這就是「性生」和「緣生」之間的差別，或者說「性起」與「緣起」之間的差別。

「緣起」與「性起」非常深奧，但是說明白了也很簡單，你們心理上不要產生一種高不可攀之感。佛說法都是說給眾生聽的，佛不對佛說法，因爲一個佛不需要其他的佛給他說法，所以佛說法都是對眾生說的。既然佛法是給我們眾生說的，那就證明我們一定能理解佛所說的法。如果我們不能理解，佛就不可能也沒必要說出來了，因爲說了我們也不理解，所以說它幹什麼呢？佛既然說了，就證明我們能理解。既然我們能理解，那就不要先設定「哎呀，這太高深了，我理解不了」這樣的想法，這樣想就是在違背佛法。

我們再回來說明體。從明體中呈現出來的空明現，尤其是明和現，就叫「性起」，那是真正的呈現。明體之外的呈現都叫「緣起」，就是無明緣起。凡是在無明世界中的呈現都叫「緣起」。所以空性有兩種：一

種是理空性，一種是證空性；或者說，一種是凡夫空性，一種是如來空性。凡夫空性是分析空，如來空性是當下空或本來空，凡夫理解不了當下空和本來空。

其實我們這個法界的空性就是本來空的，「本來空」是什麼意思呢？站在心性的角度，或者說站在如來的角度、站在本體的角度講，心性是沒有自我的。沒有自我就叫「空性」。心性就把這個「沒有自我」賦予了它內涵的所有事物，就是心性賦予其內涵的所有事物一個先天本來就有的根本屬性——空性，這個「空性」就表現爲「無我性」。這就叫「本來空」。那麼，心性是怎麼賦予事物無我性（空性）的呢？

具體地說，首先從心性中化生出三大類事物：真、善、美。由於心性是無我（空性）的，因此它把這個特性賦予了這三大類事物，所以真善美都是無我的。如果這樣不好理解，那就換一種說法，姑且借用基督教的「上帝」概念來說明。上帝沒有自我意識，上帝是一個無我性的存在，由於上帝是一個無我性的存在，因此上帝就把他這種無我的根本特性賦予了他創造的所有事物，其中就包括他的每一個起心動念，乃至他的身體。總之，無我貫穿著上帝內內外外、大大小小的所有方面。現在把「上帝」換成「心性」：「上帝的無我性」就是「心性的無我性」。心性把自己的「無我性」賦予了它內部的所有事物。心性如同母，萬物如同子，母有什麼特性，就會把什麼特性遺傳給子。就像龍生龍、鳳生鳳一樣：龍就把龍的特點賦予它的孩子，這叫「龍生龍」；鳳也把鳳的特點賦予它的孩子，這叫「鳳生鳳」。那么子龍就會擁有或具備母龍的一切特點，子鳳也會擁有或具備母鳳的一切特點。人也是這樣，人生下子女以後，子女就遺傳了父母的一切特點。同樣，真善美就是心性的三個孩子，心性是父母（性爲父，心爲母），這對父母生下了這三個孩子，因此真善美就擁有了父母的一切屬性，當然也擁有父母最主要的一個屬性，這個屬性就叫「無我性」，也叫「空性」。

空性不代表沒有，這就是它難以理解的地方。就像空氣，我們可以從空氣中任意穿梭，好像空氣是空的，但「好像空氣是空的」不等於空氣不存在，空氣還是存在的，這就是空氣的空性。陽光也是如此，我們可以隨意在陽光裡穿來穿去，能在陽光裡穿來穿去，不代表陽光不存在，這就是陽光的空性。我們可以通過這兩個例子來理解真善美的空性。真善美是無我的，儘管從真善美裡面又化生出很多規律、法則、特點、屬性，但這些規律、法則、特點、屬性全部都被打上了一個烙印，什麼烙印呢？「無我性」這個烙印，它們是無我之我，這種「無我性」就是佛家所說的「空性」。

空性是所有事物的根本屬性，因爲有「空性」才有「明性」。這一點也可以通過陽光來理解：因爲陽光是空的，所以陽光才能照亮這個房間，這叫「空明不二」。我們所說的「光」指的是無相光，而陽光是有相光，但無相光和有相光有一個共同的特性——空性。有相光也是空性，爲什麼呢？因爲陽光普照大地的時候，我們在陽光裡走路，可以隨意穿行，一點都感受不到陽光對我們的阻礙，這就證明陽光的本質是空的。但是，空歸空，它又是明的，因爲它能夠照亮黑暗，這叫「空明不二」。

陽光屬於「有相光」，我們把「有相光」換成「無相光」來理解就行了。無相光的空性比有相光的空性更空，也更徹底。儘管陽光這個有相光是空的，但是一些不透明的事物還是能阻礙住陽光的。而在無相光中，沒有任何事物能夠阻礙它！不僅別的事物阻礙不了它，就連它自己都阻礙不了自己，這就叫「終極不阻礙」，這就叫「清淨」。總之，別的事物包括它自己都阻礙不了它自己，話又說回來，沒有別的事物存在，因爲所有的事物都是從無相光裡呈現出來的，所有的事物都是無相光的子，無相光是它們的母，子不可能阻礙母。因此，沒有任何一物在無相光之外，沒有任何無相光在空性之外，這就叫「空明不二」「明現不二」「現空不二」。這種空是當下空，不需要分析，所以叫「證悟空」。

而我們凡夫是用另外一種方法理解空性。我們是借助理論、借助推導、借助分析、借助還原等手段和方法所理解的空性，即空性是無我性。所有事物都是沒有我的，不僅我們人沒有我，泰山也沒有我，太平洋也沒有我，日月也沒有我，所以空性就是無我性。因爲沒有我、沒有主宰，所以日月是空的、地球是空的、海

水是空的，總之就是五蘊皆空、四大皆空或五大皆空。這樣理解的空，是分析而來、還原而來、推理而來、演繹而來，具體講就是通過經驗智慧借助還原法、推理法而獲得對空性的理解，這種理解是不是真的空呢？不是，這叫「理悟空」。

「理悟空」的「空」是「相似空」，就是它和那個真正的空有幾分相似，但還有幾分不相似。其實理解到這種程度已經不錯啦，因爲它畢竟還有幾分相似。但是你不要當真，因爲它不是真正的空，它只是相似空。就有點像贗品，儘管贗品跟真品有那麼幾分相似，但也衹是有那麼幾分相似而已。所以，僅僅通過理悟空是不能完全證悟到空性的，還要在這個基礎上更上一層樓，躍升到實修中，在實修中體悟、洞察出來的空才叫「證悟空」。尤其大手印、大圓滿喚醒了明體或者說心性，通過明體呈現出來的空性纔是真正的空，那種對空性的理解才是正確的理解。這是站在心性、明體角度的「證悟空」。

從「理悟空」到「證悟空」要有一個飛躍或質變。這個質變過程中很容易出現一個障礙，什麼障礙呢？我執或法執。通過理悟理解的那個空，你一定要清晰地認識到，它不是空的全部，它衹是一個贗品，相似而已，不能太當真，不能太認死理。如果你認爲自己對空的理解就是真正的空，就是俗話說的你認了死理，這就叫「法執」。你越執著這個理解，就越影響你證悟空，就躍升不到證悟裡去，你將永遠停留在自己所認爲的那個理悟空的認知裡，停留在「我認爲」「我覺得」裡面出不來。

要想從「我認爲」「我覺得」裡面走出來，一方面我們要廣讀經論，因爲經論裡面都是對空性的各種分析，佛陀通過經典引導我們從不同角度、用不同方式來分析空。經論讀得越多越透，我們對空就有越全面越透徹的理解。另一方面我們要認識到，通過經論理解的空屬於理悟空，它衹是和真正的空有那麼幾分相似，而不是完全相同。既然不是完全相同，就不能太過執著，「我認爲」和「我覺得」就不要太過強烈，如果太強烈了，會影響我們從理悟躍升到證悟裡去，它就成了一個障礙。本來我們學習空性是爲了獲得解脫的，但如果我們對理悟上的空性太過執著，它反而成了我們理解真正的空性的障礙，這樣就越來越不能解脫。

空性有一個最大的功能：把一切枷鎖、有限、束縛、業障、無明都空掉。爲什麼佛家如此強調空性？比如說，佛法叫「空法」，佛陀的智慧叫「空智」，佛學叫「空學」，佛門叫「空門」，總之「空」在佛家是一個放在第一位的核心概念。爲什麼佛陀這麼注重空性，無論是分析空，還是證悟空都這麼重視？其實分析空也是爲了幫助我們證悟空的。我們首先大量學習分析空，當然這是在上師的引導下、在佛陀經論的引導下進行學習，然後越來越理解空性，最後通過禪修證悟空性，正常情況下是這樣的。

無論是理悟空還是證悟空，都是爲了理解或證悟空性，那麼空性的目的是什麼？空性的目的是讓我們從無明中最快速地實現解脫。這個世界爲什麼是空的？這個身體爲什麼是空的？佛家是有分析的：因爲產生這些幻象的那個因就是那個始作俑者，是業障、無明，而業障和無明也是空的。不要說證悟到空，哪怕只是理悟到這一層，也有很大的解脫作用。如果能夠深入理悟，就僅僅是理悟，也能悟到切切實實地從內心深處明白：「可不是嘛，經過佛這麼一說，還真是這麼回事，業障是空的，無明也是空的。」

由此引申出一個問題：既然這些東西都是空的，爲什麼它能夠欺騙我們生生世世？我們連一秒鍾都不懷疑它們的虛假性，我們從一出生就相信這一切都是真實的。它爲什麼那麼成功地欺騙了我們，讓我們那麼死心塌地地相信？原因就是執著，我們執著夢幻泡影爲真實。

執著分爲兩類，一類叫「我執」，一類叫「法執」。「我執」就是相信自己是真實的，「法執」就是相信我之外的一切都是真實的，不管是我執還是法執，都是執著。我們的執著裡面含著認同與迷戀。正是因爲這個深深的認同、深深的迷戀、深深的執著，才導致了這一切生生世世地延續下去，六道輪迴由此而來。因此，六道輪迴這個連續劇不是上帝創造出來的，而是我們自編、自導、自演、自生、自創出來的。如果我們

不認同它就不存在，如果我們不迷戀它就不存在，但是我們已經習慣深深地認同於它、迷戀於它。這個深深的認同與迷戀就叫「執著」。

現在經過佛陀的啟示與教導，我們僅僅是理論上對空性有了上述領悟，就獲得了一個很大的飛躍：我們原來認爲是真的東西，現在不再認爲它們是真的了；原來放不下的東西，現在都可以放下了；原來看不開的事情，現在都可以看開了……我們認識到無明根本就不存在，業障也根本就不存在。桌子、牆壁、身體、血液等色聲香味觸法這一切都是不存在的，包括情緒也是不存在的。而我爲了這不存在的一切，被它們封鎖在裡面，一折騰就是一輩子。現在發現這些根本就沒有必要，這就叫看開、放下。這祇是理悟，還沒有到證悟，距離證悟還遠著呢。但僅僅是這種理悟，也就是道理上的明白，就讓我們有很大的飛躍和相當大程度的解脫。

理悟到了一定程度，下一步纔是證悟，到證悟的時候就不需要分析空了，而是直接空。所以，你要是看般若經上所談的空，就會覺得很可笑，因爲佛就是直接告訴你：五蘊空，四大空，內空、外空、內外空，上空、下空、上下空，前空、後空、前後空，我空、人空、人我空，能空、所空、能所空。佛是沒有解釋的。如果不經過我這麼長一段時間的講解，你都不知道他在說什麼。實際上他說的就是證悟空，或者叫當下空，這個時候已經不分析了。你不要問：「師父，請您給我分析一下，什麼叫內空、外空、內外空？內空是怎麼空的？外空是怎麼空的？內外同時空又是怎麼空的？」即使你問了也問不出什麼結果來，因爲他不分析了，他是直接說結果，末了還說一句：「就是這樣。」

如果你們以後再學到這樣的經論，你們就明白，這是從如來的角度也就是佛的角度談的當下空。從眾生角度來看，眾生祇能理解分析空，眾生理解不了當下空。如果眾生理解了一點當下空，就是轉分析空爲當下空，或者叫轉眾生空爲如來空，或者叫轉理空爲證空，你也就不用解釋了，也像經典這樣直接說：「我就是空的。」別人不理解，就問：「你是空的是什麼意思？請給幾句解釋。」你告訴他：「言語道斷，不解釋了，它就是這樣的。你懂了自然就懂了，不懂也沒辦法解釋到你懂，因爲它不是分析空。」

這個地方不允許分析，也不需要分析。「它本來就是空的」，這句話就說到頭了，這是終極的語言。它本來就是空的，爲什麼需要解釋呢？就像陽光，爲什麼我們可以從陽光裡面穿來穿去？沒有爲什麼，它就是能穿來穿去，不需要解釋。爲什麼我們能從空氣中穿來穿去？不需要解釋，它本來就能穿來穿去，它本來就是這個樣子的。這叫「法爾如是」，在道家叫「道法自然」，「然」就是這個樣子，「自然」就是自己本來就是這個樣子。什麼樣子？空或曰無我的樣子。

真裡面是沒有自我的，善裡面是沒有自我的，美裡面是沒有自我的，真善美裡面都是沒有自我的。真善美沒有自我的原因是般若沒有自我，般若沒有自我的原因是心性沒有自我。所有的事物都是真善美化現出來的，因爲真善美這個母沒有自我，所以子就沒有自我，也就是真善美化現出來的萬事萬物都沒有自我，這就叫「當下空」。爲什麼是這樣？沒有爲什麼，它就是這樣的，不需要解釋，這就叫「空性」。

我們歸納一下上面所說的主要內容（從後往前歸納）：

其一，我們講了佛家的兩種空：一種是凡夫角度的空，叫「分析空」；一種是心性角度的空，叫「證悟空」。分析空的結果祇是理悟空。理悟空是空的一種贋品，因此又叫「相似空」，祇是有那麼幾分相似。通過理論、通過分析、通過還原、通過凡夫經驗智慧的推導、演繹所獲得的對空的理解，就是「相似空」。這種空能夠給我們帶來很大程度上的看開、放下。這種看開、放下也是一種解脫，但這種解脫是非常有限的解脫，不是終極解脫。終極的解脫、真正的解脫、徹底的解脫是要證悟空。證悟空的起點是明體，有了明體，就開始了我們證悟空的旅程，最後達到子母光明會，就達到了圓滿。

其二，還講了由明體呈現到子母光明會的成長，有大手印（或道果法）和大圓滿兩種方式。大圓滿就是在大手印基礎上加一個呈現在外面演繹，外面演繹的就是脫噶四相，即通過外面的脫噶四相來帶動內在的徹卻四相，以實現子母光明會。大手印、道果法不用這種外呈現，它們認爲明體就應該從內部呈現。

大圓滿認爲，如果明體從內部呈現，容易出現（不是一定會出現）各種障礙，主要是氣脈上的障礙，以及身口意三業會幻化出很多魔鬼。注意，所有的魔鬼都是身口意三業幻化出來的，也就是八識中的各種業力種子幻化出來的，無論是善種子還是惡種子，總之就幻化出各種魔鬼，這些魔鬼會障礙你成就，這是大圓滿的說法。大手印和道果法說，「我要的就是這些魔鬼出來，因爲我要用它們來檢驗自己明體的質地，以及提陞自己明體增長的速度，沒有這些魔鬼還不好。就像人生一樣，不經歷點溝溝坎坎，這人生還不精彩、沒有意思；有點溝溝坎坎，這人生才有味道、才叫人生。所以讓暴風雨來得更猛烈些吧！」鳳凰食百毒而羽毛更艷，你沒有食百毒，羽毛還不艷，生命力還不旺盛。這些妖魔鬼怪就相當於毒蟲，毒蟲越毒，鳳凰吃了羽毛反而更艷。一個偉大的瑜伽修行者就應該經歷百毒，也就是各種各樣的業力幻化出來的越來越兇猛的魔鬼，而且經歷得越多越好，因爲衹有經歷了羽毛才能更艷。這叫「修行者的莊嚴」，就是修行者要拿魔鬼、魔境、魔幻來莊嚴修行。

其三，還講了「滾打菩提心」。滾打菩提心就是明點，明點放大了就是明體，明體放大了就是法界。法界還有個別名，叫「唯一明點」，就是一個超級明點的意思，這個超級明點就叫「滾打菩提心」。

所以菩提心有四個：一類是世俗菩提心，細分爲願菩提心、行菩提心；一類是出世間菩提心，細分爲共出世間菩提心、不共出世間菩提心（滾打菩提心）。衹有出世間菩提心的滾打菩提心纔是真正的菩提心，而世俗菩提心衹是一種良好的、空洞的願望和理想。總之，菩提心所要告訴我們的就是一個修行者的第一件事就是要播下成佛的種子，具體怎麼播呢？就是發願成佛。

你們千萬不要把「發願成佛」這句話當成耳邊風，衹是拿來聽一聽，你們要真的做到，真的做到就叫「如法」。你們老是聽而不做，那最多叫「願菩提心」，不叫「行菩提心」，也就是說，你們只做到了菩提心的一半。菩提心有甲、乙兩個，甲菩提心是願，乙菩提心是行，願和行合在一起纔是完整的「發菩提心」。如果你衹有願菩提心這一半，就像人衹有一條腿一樣，這是不可以的，必須加上另外一半的行菩提心，這樣願和行合在一起纔是完整的發菩提心，就是真正從內心深處發誓：「我此生必成佛！」「必」是什麼意思？就是沒有理由，一定要成！

我們的弟子中，最早進入師門的到現在都有十年以上了，其實你們沒有一個人是真正地發起了菩提心。你們的菩提心都是講給別人聽的，自己並沒有真正地做到，或者說你們衹是聽到了耳朵裡，並沒有落實到行動中。這是違背三昧耶戒的，這是違背佛陀教導的。

我希望我今天講了，你們都能夠做到從骨子裡發誓：衹要天沒塌下來，衹要我一天沒死，衹要我活著，我就下定決心，要在成佛的道路上奮力地往前邁進一步。衹要我不邁進一步，就違背了我與本尊之間的三昧耶戒，違背了我與佛陀之間的三昧耶戒，違背了我與上師之間的三昧耶戒。什麼叫「違背三昧耶戒」？簡單地講，退失道心就是違背三昧耶戒。衹要在成佛的道路上退失了，哪怕是原地踏步沒有前進，那都叫「違背三昧耶戒」。每天都必須盡自己最大的努力前進，就叫「持守三昧耶戒」。

從這個角度講，我們幾乎所有的弟子都在不同程度地違背著三昧耶戒，因爲我們沒有真正地發起菩提心，總是在找各種理由和藉口。人生的理由和藉口無窮無盡，衹要你想找就一定能找到成堆的藉口和理由。任何事情都怕理由和藉口，再偉大的事情都怕理由和藉口。既然如此，就不要允許自己找理由和藉口，把佛法看得比自己的性命都重要，把教導看得比自己的性命都重要。要知道，死是小事，不遵照佛陀的教導、不遵照上師的教導、不遵照經論的教導、不遵照聖賢的教導，那是比死都要嚴重百倍的大事！有了這樣的認識，你

自然就會發菩提心。沒有這樣的認識，你就會找各種藉口。找藉口是什麼意思？找藉口衹是表象，它內在的本質是：你沒有把佛陀的教導、上師的教導看得比你的性命還重要。

所有的藉口都在表明一件事，就是上師、佛陀、解脫、佛法、聖學在你的心目中不重要、沒位置，僅此而已。一旦你把上師、佛陀以及他們的教導看得比你的性命重要百倍，你就什麼理由都不會有了。所以理由衹是表象，它的本質是你輕視了上師和上師的教導、你輕視了佛陀和佛陀的教導，你瞞不了別人。有一個藉口，上師和佛陀在你心目中的分量就減去十分，有兩個藉口就減去二十分，有五個藉口就減去五十分，有十個藉口就減去一百分，也就是沒有任何分量了。

應該要做到這點：上師或者佛陀讓我發菩提心，要我此生必須成佛，那我就必須照做，沒有理由，我必須發菩提心。我還不能爲了應付上師而發心，我必須誠心誠意地、認認真真地發菩提心，而且一發永發，絕不退失！不能說今天發了，明天又沒有了，後天又發了，大後天又沒有了。那是自己跟自己開玩笑！要一次性發到位，這就是願菩提心。願菩提心發完了還要行，也就是做到行菩提心，具體怎麼行？那就不好說了，總之一切有助於我盡早實現成佛願望的言行都屬於行菩提心，我要把它放到人生的第一位，爲我盡快成佛而做出一切可能的努力，這就叫「盡心盡力」。把心血發揮到極致就叫「盡心盡力」，就叫「不自欺」。

有沒有發揮到極致，你自己最清楚，你能騙得了別人，騙不了你自己。你今天是拼盡全力在學習佛法、踐行佛法，還是有所保留，問一問自己的心就知道了。永遠不要欺騙自己的心，因爲欺騙自己的心就是欺騙上師，就是欺騙佛陀。每天都要捫心自問：「我今天有沒有欺騙上師？也就是說，我今天有沒有欺騙我的心？」欺心就是欺師，欺心就是欺佛，也就是欺騙佛陀。欺騙佛陀也就證明佛陀在你心目中的分量不夠。如果你真心實意地愛佛陀，你絕不會騙他。反過來說，你連佛都騙，還有什麼做不出來的呢？你連上師都騙，還有什麼做不出來的呢？你連自己的心都騙，還有什麼不能騙的呢？這樣的人還有什麼希望呢？這就叫「朽木不可雕也」，這就叫「爛泥扶不上牆」。

一個發了菩提心的人就是一個發誓永不欺騙自己的心的人。永不欺騙自己的心等同於永不欺騙上師，也等同於永不欺騙佛陀，因此自己的心、上師和佛陀這三者是一個意思。那麼「不欺騙自己的心」是什麼意思？就是每天都要盡心盡力。心就是我們最高的監督者，就是我們最高的審判官，心每天都在監督著我們，心知道我們的一切：我們盡心了，心知道；我們沒盡心，心也知道。所以做人，尤其是做修行人，一定不能欺騙自己的心。一旦欺騙了自己的心，馬上就毀壞了三昧耶戒。毀壞三昧耶戒的後果，按照佛家的說法，就是種了下地獄的種子，種下地獄種子又是什麼後果呢？好一點的是死後直下地獄，嚴重的是此時此刻就直下地獄，我們的身心此時此刻就處在地獄中。這是非常嚴重的！佛家太多經論都說過：一個人違背了多少三昧耶戒，就種下了多少地獄種子。

地獄並不是什麼，地獄就是我們邪噁心的幻化。你欺騙自己的心一次，就等於是在心裡種下了一個惡業種子。惡業種子積攢多了，就不是等到你死後才下地獄了，而是生前它就幻化成地獄，這就是人間地獄，讓你備受身心的煎熬，所以還沒死你就處在地獄中。好一點的是死後直下地獄，因爲死後你內心裡面的那些邪惡種子成熟了。成熟的標誌是什麼？就是幻化出一個地獄來，你就地生在所謂的地獄中。所以地獄本來是沒有的，如果有也是你自己創造出來的。

我們自己就是六道的導演、編劇和演員：我們既是編劇，也是導演，也是演員，我們身兼三職。所以地獄是怎麼來的？就是我們這個編劇像編故事一樣地編出來、創造出來的。就像《紅樓夢》一樣，本來沒有《紅樓夢》，編劇編出來了不就有了嗎？演員演了不就有了嗎？

整個六道本來都是不存在的，衹有真善美存在，這是站在佛的角度而言的。但是，爲什麼現在又有了這個充滿痛苦的娑婆世界呢？這都是我們自編自導自演出來的，這都是業力、無明的幻化。但問題是連無明和

業力也是不存在的，無明和業力也是空的。那爲什麼現在又存在了？就是因爲我們的認同、執著和迷戀。認同、執著、迷戀就是強化，我們不斷地強化它，它就越來越真實、越來越真實。不僅這一世真實，生生世世都真實。所有這一切都是「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。當我們成佛後就發現，這些苦都白吃了，就像電影裡面的人悲傷得大哭起來，其實那個悲傷都白悲傷了，根本就是一場幻覺，你悲傷什麼呀？但是你不認爲這是幻覺，你真的有悲傷，真的有喜怒哀樂，真的患得患失，這些全部都有。

以上就是「發菩提心」的內容，下面介紹「暇滿難得」。因爲這部分內容涉及六道輪迴，以及唯識宗的八識論，因此我們把它放到「發菩提心」後面來講。

什麼叫「暇滿難得」？通俗地說，就是擁有一個圓滿的、健康的身心是非常難得的，這個「暇滿」就是圓滿的意思。擁有一個圓滿的、健康的身心是我們修法的前提。一個人如果是耳朵聾，或者是眼睛瞎，或者是心智不健全，等等，就無法聽經聞法；無法聽經聞法就不能獲得下一步的修法；不能修法也就不能獲得解脫。因此，佛法是建立在暇滿人身的基礎之上的。「暇滿人身」就是圓滿的人身，擁有一個圓滿的人身是一件非常難得的事情，所以「暇滿難得」裡面又包含著對這個人身的珍惜。

按照佛法的理論，暇滿人身難得易失，就是擁有一個暇滿人身是非常困難的，或者說得到暇滿人身的概率非常低，雖然它得起來十分困難，但失去又很容易，匆匆幾十年一晃就過去了，所以說它非常容易失去。我們應該充分地利用這個暇滿人身來修行佛法。按照佛家的標準，一個暇滿人身不至於被浪費的唯一途徑、唯一方式就是修行正法。修行正法是對這個十分難以獲得的暇滿人身最好的珍惜方式，也是最正確的珍惜方式。

珍惜不是貪戀。一般我們對暇滿人身的態度都是一種貪戀。不管是男孩子長得英俊，還是女孩子長得美麗，他們都會貪戀自己的英俊或美麗，執著自己的英俊或美麗，乃至利用自己的英俊或美麗來達到一些世俗上的目的。比如說一個男孩子長得帥氣，就要娶一個漂亮媳婦，或者說一個女孩子長得漂亮，就要嫁一個有錢有勢的丈夫。按照佛法的要求和標準來看，這都是誤用了暇滿人身。長得帥氣或漂亮當然是好事，但是該如何善用此帥氣、此漂亮，在佛家是有明確標準的。如果說一定要用自己的帥氣來娶一個好媳婦，或者說要用自己的漂亮來嫁一個好人家，這都是淺薄了，也是誤用了。如果擁有一個真正的暇滿人身，也就是擁有一個健康、英俊（漂亮）、青春的身心，我們應該用它來修行佛法，這纔是最正確的做法。

但事實上，世人少有聽勸的。幾乎所有的年輕人，尤其是長得帥氣或漂亮的男孩子、女孩子，都不是把這個美麗的青春全部投入到佛法的修行上，而是把它投入到現實的功名利祿的追求上。也就是他們都沒有聽取佛陀的勸告，沒有明白人生該追求什麼、不該追求什麼，這也是對暇滿人身的一種誤用。

佛陀告訴我們，「暇滿人身」有兩層意思：第一，暇滿人身非常難以獲得，又非常容易失去；第二，要珍惜並善用此暇滿人身來修行佛法。獲得一個暇滿人身是非常難得的，難得在哪裡呢？佛陀無數次強調過，在六道眾生中，唯有人道眾生最適合成佛，也最容易成佛。因爲天道眾生太享福而不願意刻苦修行，阿修羅道眾生太嗔恨而不能修行，所以都很難成佛。下三道（地獄道、餓鬼道、畜生道）眾生根本就沒機會成佛，爲什麼呢？

畜生道的眾生太愚蠢了，畜生道的主要特徵就是特別愚癡。所以給它們講佛法，它們根本聽不懂，聽不懂當然就沒有辦法從佛法中獲得解脫了。

餓鬼道的眾生就是太飢餓了，他們一天到晚餓得暈頭轉向的，滿腦子想的都是食物和吃的，除此之外沒有別的想法了。他們從生到死就一個念頭——從哪兒找到可吃的，因爲實在太餓了。「餓鬼餓鬼」，顧名思義，就是十分飢餓的鬼，所以他們衹能一天到晚到處去尋找可吃的東西。好不容易找到了點兒吃的，一塞到嘴裡，食物馬上變成火炭，只好趕緊吐出來，要是不吐出來，這些火炭就把他們的口腔燒爛了。更有甚者，

如果他們強行地將食物嚥下去，那麼從口腔到胃部的整個食道，甚至整個身體都會被火炭燒得千瘡百孔。大部分的食物還沒等嚥下去就變成了火炭，他們只好趕緊吐出來。吐出來後，他們還是沒有可吃的，衹能到處尋找食物。所以他們一輩子就做一件事：尋找可吃的食物，被所吃的食物燒傷。他們不能做別的事情，因爲他們太忙了，不僅腦子非常忙，身體也很忙。腦子忙是因爲想食物，除了想食物，他們什麼都不想；身體忙是因爲要到處尋找食物。所以，在這樣一種情況下跟他們講佛法（以他們的智力，是能聽懂佛法的），他們只會推脫：「我忙著呢，我要去找吃的，沒空聽什麼法。」這就是餓鬼道的特點：他們很忙，無暇聽受佛法，也沒有辦法修持佛法。

地獄道的眾生更是沒有時間修行了，因爲他們被各種刀山火海折磨著呢。地獄大體上分爲兩大類，一類是寒地獄，一類是熱地獄。其中，寒地獄根據其寒冷的程度又分爲八種，叫作「八寒地獄」，分別是：一具疱地獄、二疱裂地獄、三緊牙地獄、四阿啾啾地獄、五呼呼地獄、六裂如青蓮地獄、七裂如紅蓮地獄、八裂如大紅蓮地獄。[①]熱地獄根據其灼熱的程度也分爲八種，叫作「八熱地獄」，分別是：一等活地獄、二黑繩地獄、三眾合地獄、四號叫地獄、五大叫地獄、六炎熱地獄、七大熱地獄、八無間地獄。[②]不論是八寒地獄還是八熱地獄，眾生所感受到的寒冷或灼熱的程度，實際上反映的是眾生業障的輕重程度，當然這個業障是指惡業而言。一個眾生惡業的輕重程度，決定著他會進入什麼樣的地獄承受什麼樣的痛苦。八熱地獄和八寒地獄合在一起是十六層地獄，加上近邊地獄、孤獨地獄，就成了十八層地獄。

總之，地獄道主要是兩個特點，一是寒，一是熱。因爲寒的程度不同故分爲八層，因爲熱的程度不同故分爲八層，不論是寒還是熱，都是一層比一層嚴重，所以這個「層」其實指的是程度的意思。打個比方，有一種熱地獄，就是把鐵燒化爲鐵水，兩個鬼卒再把你投進鐵水裡燒得只剩下一副骨架，然後把你的骨架從鐵水裡撈出來，這個時候你已經死了。但是一陣風吹過來，你又醒了，而且身體又長好了，鬼卒再把你投入到更熱的鐵鍋裡，又把你煮化……如此這般反覆，受盡折磨。最嚴重的是無間地獄，它不光是在受苦的程度上達到了極致，在受苦的頻率上也達到了極致。什麼意思呢？就是只讓你受苦，不讓你休息，所以叫「無間地獄」。「無間」就是不間斷，也就是不讓你休息，而且受苦時間極長。鬼卒用燒紅的鐵鏈把你綁在通紅的銅柱子上，燒呀燒呀燒呀，終於把你燒死了。但是一陣風一吹，你又活了，鬼卒又把你綁在柱子上把你燒死。如果你哀求說「等一等，讓我喘口氣」，鬼卒說「不行，不能讓你喘氣」，就是讓你不停地受苦，而且不僅受一種苦，是讓你受盡前面七層地獄加起來的苦，還不給你喘氣的機會，你上一個痛苦跟下一個痛苦之間沒有喘息的時間，這就叫「無間地獄」。總之，無間地獄是地獄中的極致，眾生受苦的程度、次數、時間都達到了極致。

再次跟大家強調，地獄是介於真與假之間，它完全是業力的幻化。這個幻化又分爲兩種，用佛家的術語來講就叫「能」與「所」，用現在的哲學術語來說就叫「主體」與「客體」，簡稱「主」與「客」。主體就是地獄眾生的身心，客體就是那些銅柱子、鐵水、小鬼等等。那些小鬼是從哪兒來的？沒有從哪兒來，就是眾生的業力幻化出來的。那些燒紅的鐵鏈是從哪兒來的？還是眾生的業力幻化出來的。

佛法要告訴我們的是：所有的苦和樂都是你業力的幻化，無論遭遇什麼，你都不要怪任何人，你必須承擔起自己的責任，你不想承擔也得承擔，因爲你是跑不掉的。業力就像影子一樣，你跑到哪兒影子就跟到哪兒，總之是躲不掉的。除非你成佛，把業力消掉了，就沒有什麼六道了。衹要沒有把它消掉，作爲一個凡夫，你就一定有業力，有業力就一定有六道，這就叫「無業不生娑婆」，或者叫「無業不生六道」。衹要是在六道中，無論是在哪一道中，都是業力幻化出來的。具體點講，客體世界（所世界）、主體世界（能世界）都是業力幻化出來的。你內在的身心之所以是這個樣子而不是別的樣子，也是你的業力決定的。你外在的世界

① 參見丁福保編《佛學大辭典》（二），江蘇人民出版社 2014 年版，第 207 頁。
② 參見丁福保編《佛學大辭典》（二），江蘇人民出版社 2014 年版，第 206—207 頁。

之所以是這個樣子（比如有鐵水、鐵鏈、鬼卒）而不是別的樣子，也是你的業力幻化的。所以，主客或曰能所都是你的業力幻化的，你不要怪罪任何人，這些全部都是你自己做下的事情而顯現的果報，你得自己承擔。沒有你之外的人能讓你下地獄，也沒有你之外的人能讓你上天堂。不論你上天堂還是下地獄，都是你自己決定的。所以佛家是徹底的個人責任擔當主義者，非常徹底。

以人道爲例，你今天爲什麼會有這樣的不良遭遇？不要怨天也不要尤人，這就是你的業力造成的。你想不想改善這樣的遭遇？要是想改善，那就好好地消除自己的業力，好好地修行佛法。如果一個人佛法都沒有修好，卻又想改善自己的遭遇，這是不可能的，這是愚者的行爲。智者的行爲是往內求、往內找，也就是好好修行。怎麼修行呢？就是嚴格遵循戒定慧無漏[①]三學：戒即戒律，定即禪定，慧即慧學，慧學也就是一切聖賢的教導和著作。一個智者會嚴格執行各種戒律，嚴格修行各種禪定，深入閱讀一切聖賢的教導和經論。一言以蔽之，戒定慧三學都要遵循好，因爲戒定慧是消業力得成就的不二法門，因此叫「無漏三學」，就是不可以漏掉任何一學。你說自己只修定學，不要戒學和慧學，那是不可以的；或者說只修戒學，不要定學和慧學，那也是不可以的；或者說只讀佛經，不修禪定也不持戒律，那更不可以！「無漏」的意思是戒定慧三學中的任何一學都不能漏掉！在這個地方不准許耍情緒、玩好惡，說什麼「我只喜歡慧學」，或「我只喜歡定學」，這都不可以！你喜不喜歡都要把這三學嚴格地做到，喜歡也得做到，不喜歡也得做到，這是規矩，這是教導！衹有通過這無漏三學，你才能很好地消除自己的身口意三業。

業力可細分爲身業、口業和意業。什麼叫「意業」呢？舉個例子，你說：「我想殺一個人，因爲我特別恨他，就在大腦中想像著自己拿了一把刀把他殺了。但實際上我沒有行動，我衹是在大腦中這麼想了一下，別人都不知道，我也沒有告訴任何人。」這樣做有沒有業呢？有業，什麼業呢？意業。你雖然沒有告訴別人，也沒有付諸行動，但是，你的腦子在想像。腦子在想像也不可以，想像本身就是一種精神性行動，精神性行動也是一種行動。所以，不是衹有身體的行動才叫行動，精神的行動也叫行動。你在精神中是不是很清晰地拿了一把刀把對方殺了？如果是，那就有業，這個業就是意業。這個意業的結果是什麼？結果就是你的精神裡面越來越沒有光，你變得越來越愚癡、混沌、昏沉。爲什麼很多人都越來越愚昧了？就是因爲他這一世和他前一世在意業中造下的惡業太多，導致他身體上是沒有問題，但精神上是個白癡、傻子，智力很低，這就是意業太深的緣故。所以，精神活動也會留下業，也就是意業。

爲什麼佛家要強調自淨其意？就是爲了讓你把自己的精神垃圾清淨掉，你不可以胡思亂想，要對自己的精神做到自律。你不僅要對精神的行爲、身體的行爲做到嚴格的自律，也要對語言的行爲做到嚴格的自律。如果你們兩個人吵架，吵著吵著你就惡狠狠地說：「我要殺了你！」但實際上你沒殺他，你衹是這麼一說，行不行呢？說了也不行，說了就造下了口業。口業造下以後，你就會把自己的語言障住。把語言障住的結果是什麼呢？就是下半生你的語言表達能力越來越低。如果你再投生，將會成爲一個啞巴，或成爲一個喪失語言能力的人，這就是口業的果報。所以，衹是氣頭上說要殺了誰也不行，或者衹是想像著自己拿刀殺了誰也不行！

這就是身口意三業：真的拿刀殺了某個人，這叫「身業」；嘴上說自己要殺了他，這叫「口業」；精神上想著自己要殺了他，這叫「意業」。身口意三業的結果就是讓我們不能獲得暇滿人身，讓我們下半生乃至下一生的身口意越來越差，尤其是到了下一生，我們在身體上或語言上或精神上就會有各種不圓滿，也就是不暇滿。所以一個暇滿人身是很難得的。

我們現在能夠獲得一個暇滿人身，證明我們還有一點不錯的業，這纔讓我們獲得了不聾不啞、心智正常的一個暇滿人身。我們有了這個暇滿人身作爲基礎，才能好好地修行佛法。因此，我們要做的第一件事情，

---

① 「無漏」：漏者煩惱之異名，漏泄之義，貪嗔等之煩惱，日夜由眼耳等六根門漏泄流注而不止，謂之漏。又漏爲漏落之義，煩惱能令人漏落於三惡道謂之漏。因之謂有煩惱之法雲有漏，離煩惱之法雲無漏。參見丁福保編《佛學大辭典》（一），江蘇人民出版社 2014 年版，第 466 頁。

就是要感恩我們這個暇滿人身，感恩我們前一世或前幾世做了一點好事，讓這個好的果報報在了我們這一世，讓我們有了一個暇滿的人身。這就叫「善業果報」，簡稱「善報」。我們深知這個善報來之不易，越深知其來之不易，就越要珍惜它。這就是第二層意思：務必珍惜並善用暇滿人身。

那麼珍惜的辦法是什麼？就是刻苦學習佛法。我們刻苦學習佛法，就是對之前不知多少世努力向善的一種肯定和感恩，此肯定和感恩的方式就是好好學習佛法，不浪費這個人身，不用這個人身來做一些非法的事情，不用這個人身來種惡業，或者是不憑空浪費這個人身，比如說打麻將啦、玩遊戲啦等等。現在經過學習，我們知道了暇滿人身的難得，沒有浪費這個暇滿人身，而是晝夜不停地把每一分鐘都用在修行正法，以及學習和踐行經律論上。

再說回來，爲什麼人道最適合修行？大體上來說，就是下三道的眾生太苦了，或者太愚癡了，因此沒有辦法修行。地獄道的眾生太苦了。地獄根據受苦程度分爲八寒八熱等不同的層級，越往後的層級受苦程度越重。最後那一層就叫「無間地獄」，就是一刻不停地遭受各種刑罰之苦，這個苦剛受完，下一個苦馬上接著就來了，下一個苦剛受完，再下一個苦緊接著又來了。試想一下，地獄眾生一直在不間斷地受著苦，哪有時間、精力聽法、學法？即使有地藏王菩薩發誓「地獄不空，誓不成佛」，並下到地獄給地獄眾生講法，但地獄眾生說，「你給我講法我也沒有時間和精力聽啊，因爲我正被綁在這個燒得通紅的柱子上，後背正被燒得滋滋地冒油呢，燒得我從頭到腳都疼痛難忍，痛得我齜牙咧嘴，痛得我不停哀嚎，痛得我幾欲昏死，我就處在要昏迷沒昏迷的狀態中，你跟我講法，我怎麼聽得進去？」還有的地獄眾生說，「我正睡在釘床上被釘子穿透了身體，這種痛苦比人間的酷刑還要嚴重百倍，在這種情況下，你說給我講法，讓我放鬆聽，我怎麼放鬆得了？就算我能放鬆了聽你講，那我聽了也記不住啊，爲什麼？我馬上就要暈過去了，等我醒來，早就忘光了你剛纔講什麼內容了。我正忙著受苦呢，正忙著哀嚎呢，實在聽不了你的法。」所以，地獄眾生沒有那個條件、那個精力、那個心情和那個時間來學法、修行。

餓鬼道的眾生也無法修行，因爲他們整天忙著找食物，整天餓得頭昏腦脹的幾乎要暈死過去的程度。有點像當年納粹集中營裡的人，餓得皮包骨頭，因餓到了極致而喪失了思維能力、聽覺能力、視覺能力，隨時都處在死亡的邊緣。餓鬼道的眾生就是這種狀態。在這種狀態下，你跟他們說：「等一等，先別忙著找吃的，我給你講法。」他們沒有那個精力聽，聽了也記不住，因爲他們的腦子已經處在深度昏迷、接近死亡的狀態，你說什麼他們都聽不進去的。

畜生道的眾生最大特點就是愚癡，這也是無法修行的。畜生道的眾生愚癡到了什麼程度呢？愚癡到你說什麼，它們都聽不懂。不是有一個成語叫「對牛彈琴」嗎？你要是對牛彈琴，牛非但不會覺得你的琴音優美，反而覺得你的琴音可怕，它們因爲受到了驚嚇而趕緊逃離你。

因爲下三道的眾生都沒法修行，所以不適合給他們傳播佛法。但是我佛不捨一眾生，所有的大菩薩、佛陀們還要不斷地到下三道去，盡最大的努力給下三道的眾生講法，以普度他們。但是這個工作要比在人道艱難億萬倍，也就是需要億萬倍的付出才能獲得一點點的效果。這就是下三道的情況。

六道除了下三道，還有上三道，那麼上三道中除了人道之外的其他兩道眾生，也就是阿修羅道和天人道的眾生也不適合修行。天人太舒服了，根本不想修行。天人每天都在忙著享樂，整天不是忙著享受美食就是忙著唱歌跳舞，他們唯一的一件事情就是怎麼娛樂就怎麼來，因此他們才是真正的娛樂至死。在我們人道中，我們說有些人是娛樂至死，其實那衹是相對而言，真要說起來，人道中的我們無論怎麼享樂，都沒有天人快樂，天人纔是真正的娛樂至死，因爲他們不爲任何衣食而愁。當天人想穿什麼衣服的時候，他們衹要動一個念頭「我喜歡穿什麼衣服，我覺得那樣的衣服挺好看」，衹要這麼一想，那件衣服就穿到他身上了。那件衣服是哪裡來的？就是他們的善業化現出來的。

再次強調：我們這個身體（內五蘊）和外在的日月山河（外五大），都是業力化現出來的，也就是說主客、能所全部是業力化現出來的。大家一定要記住我這句話，因爲這是佛學的基礎，也是東方學問的基礎。儘管道家沒有明確地這麼說，儒家也沒有明確地這麼說，但是他們在字裡行間都這麼說了，或者說了類似的話。

我們這個世界（眾生看到的這個能所世界），即包括我們的思維、感受、情感在內的色聲香味觸法（六境）這一切，都是業力化現出來的。「色聲香味觸法」這個「法」需要特別解釋一下，它和「佛法」的「法」以及「法界」的「法」都不是一回事，這個「法」特指思維、感受、情感所構成的那個精神世界，用佛家的話說就是識心，即八識[①]中的第六識——意識心所構思或想像出來的精神世界。所謂「意識心」或曰「意識」，就是心理學所說的常人之心理，包括弗洛伊德所說的「潛意識」，還有榮格所說的「集體無意識」（也叫「集體潛意識」），都屬於佛家八識中的第六識——意識這個範疇。潛意識是意識，顯意識也是意識，它們都是意識，簡稱爲「識」。總之，包括我們內在的五蘊（也包括八識），以及外在的五大，或曰色聲香味觸法六境，全部是業力化現出來的。同時，業力又左右著我們的八識，就是努力地說服我們的八識，讓八識堅定地認爲我們所看到的這一切都是真的——我們的這個身體是真的，外在的日月山河都是真的。業力很成功地欺騙了我們，讓我們相信自己所看到的這一切都是真的。

因爲天人以前積攢的善業太多，這些善業促使他們上一生死後，這一生得以投胎於六道中的最高道——天道之中。這個「投胎」，你千萬不要望文生義，以爲是有一個類似於固定的房間或大廈等著你去入住，然後你就成爲這個大廈的主人，不是這個概念，你千萬不要把投胎理解成這個概念。那麼你投胎到哪裡去了呢？其實你哪裡都沒去，你衹是投到了自己精神中的另外一個時空去了，這個時空仍然是你的八識，你衹是在自己的八識中營造了另外一個時空，這個時空被稱爲「六道中的某一道」。

六道都沒有離開八識，尤其是沒有離開第八識——阿賴耶識。既然涉及八識，這個事情又繞不開，那我們就正面把它講一下吧。

釋迦牟尼在世的時候，講了很多關於八識的開示，也就是對八識進行了很多教導，留下了很多經典，佛家就把這類經典歸納到一起，稱之爲「唯識類經典」，其實這衹是佛家其中一類經典。按照三乘佛法的分法，佛家有幾大類經典：一類叫作「小乘經典」；一類叫作「大乘經典」，又細分爲「唯識經典」「般若經典」「如來藏經典」三種；一類叫作「金剛乘經典」。

小乘經典主要講的是「我空」，即用各種途徑來分析「我是空的」「我根本就不存在」「這個世界上根本就沒有我（自我）」。但是，要讓你從內心深處認識到這一點是一件非常複雜微妙的事情。佛陀爲了講清楚「我空」或曰「自我空」或曰「我是不存在的」，前後用了十二年的時間，從不同的角度進行闡述。那麼後人就把重點闡述自我空的這一類經典統稱爲「小乘經典」。佛陀在世傳法四十九年，除了用十二年時間宣講小乘經典，剩下的時間就是宣講大乘經典了。

大乘經典的第一類經典就是八識類經典，後來發展爲唯識類經典。就是佛陀講大乘的時候，最初就是圍繞著八識來講的。八識類經典講完了，下一步講的就是般若類經典。般若類經典講完了，下一步講的就是如來藏類經典。如來藏類經典講完了，釋迦牟尼就圓寂了。在講如來藏類經典的時候，多多少少還涉及了一點密宗的經典，但是這些密宗的經典沒有一部是超越如來藏經典的，所以它們都可以劃歸爲廣義的如來藏經典，即仍然可以劃歸到如來藏經典這個範疇中來。

如來藏經典說的是什麼內容呢？就是佛性，以及佛性的性起，這是從本體角度講述的。而前面的小乘經典、唯識經典都是從現象、凡夫角度講的，都是在解釋凡夫何以爲凡夫。那麼般若類經典講的是什麼內容

① 「八識」：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。

呢？般若類經典是兩頭通：一頭通凡夫，一頭通佛性、本體，也就是一頭通現象，一頭通本體。所以天台宗[①]智顗大師[②]判教的時候，就把般若類經典判爲「通教」。

事實上，智顗大師不僅是給般若類經典判爲通教，他是把佛陀的教法判爲五時、八教。「五時」即華嚴時、阿含時、方等時、般若時、法華涅槃時，同時以「八教」來分別佛陀說法之儀式（化儀之四教）與教法之淺深（化法之四教），其中「化儀四教」即頓教、漸教、秘密教、不定教，「化法四教」即藏教、通教、別教、圓教。

既然提到了智顗大師，就先簡單對他做個介紹。隋開皇十一年（591），智顗大師受邀爲時任晉王的楊廣授菩薩戒，因而被楊廣敬賜「智者」的稱號，所以世人習慣上稱他爲「智者大師」。因此，稱呼他爲「智顗大師」也對，稱呼他爲「智者大師」也對。總之，智者大師是天台宗的實際創始人，他還被稱爲「東土小釋迦」，也就是中國的小釋迦牟尼，他在世的時候別人就這麼稱呼他了。

關於「東土小釋迦」這個稱呼的來歷，還有一個神奇的傳說。智者大師初入天台山，住於石樑石橋庵（方廣寺前身）[③]。他曾在天台山的最高峰——華頂峰山頂建了個拜經台，每天都要到拜經台上去禮拜，十八年不間斷，禮拜什麼呢？希望一部佛經能夠傳入中國。他聽一位從天竺來的高僧說有一部佛經十分重要，是龍樹菩薩從龍宮中看到後根據回憶背誦下來，抄寫成冊呈送國王的，但是它還沒有翻譯到中國來，這部經就是後來的《楞嚴經》（全名《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》）。那位天竺高僧還說自己看過這部經，並把裡面的內容跟智者大師大概講了一下。這一講就引起了智者大師很大的興趣，他非常想看到這部經，就跟高僧說：「我能不能拜託你，回到天竺後不惜一切代價把這部經取到中國來？」那位高僧說辦不到，因爲這部經是藏在中天竺一個小國的王宮裡，這個小國是個佛國，從國王到普通民眾人人都信佛，把佛經看得十分重要，尤其把《楞嚴經》視爲國寶，國王下令這部經不允許被帶出去，連王宮的門都不能出。全國的高僧想要閱讀這部經，都得到王宮裡閱讀，但是絕對不準把它帶離王宮半步。他還說：「我也是進入王宮才閱讀到這部經的，閱讀完了馬上就要還回去，而且在閱讀的時候，我的旁邊還站著兩個士兵看守著，我想抄一下都不行，連一個字都不行。這部經連王宮都出不了，更不要說被帶到中國來了，所以很遺憾，我沒法完成這個使命。」

自那以後，智者大師就天天到華頂峰去禮拜，希望此經能早日傳入東土。他當時是在一塊木頭裡寫上「殷切盼望《楞嚴經》早日傳入東土」，然後把這塊牌子插在華頂峰上，每天早晨就對著這塊牌子禮拜，所以後來華頂峰山頂就有了一個別名，叫「拜經台」。他去禮拜的時候，口中唸唸有詞「希望《楞嚴經》早日傳入東土，造福我東土眾生」，然後撲通磕一個頭再起來，又念「希望《楞嚴經》早日傳入東土，造福我東土眾生」，之後再撲通磕一個頭……就這樣不斷地禮拜。

有一天他正在禮拜的時候，突然從天上伴著一道光降下一個羅漢，那個羅漢從長相上看就不似中土人。智者大師就問他：「你是從哪裡來的？」那個羅漢說：「我乃天竺行者（我是天竺的一個修行者），我一直想來東土的五台山拜見文殊菩薩，所以就利用神通飛過來了。我在飛的過程中發現這座山上祥光籠罩，有一個大菩薩正在這裡拜經，就想這裡能夠有這麼大的祥光籠罩著，而且祥光中還有一個大菩薩在拜經，說明這裡肯定是五台山了，您應該就是文殊菩薩，所以我下來拜見您。」智者大師說：「你誤會了，這裡不是五台山，

---

① 天台宗：中國佛教八大宗派之一，因創始人智顗大師常住於浙江台州的天台山而得名。天台宗學統自稱是龍樹、慧文、慧思、智顗、灌頂、智威、慧威、玄朗、湛然九祖相承。

② 智顗（538—597），中國佛教天台宗四祖，也是實際的創始者。俗姓陳，荊州華容（今湖北鄂州市）人，祖籍潁川（河南禹州），世稱「智者大師」「天台大師」。陳天嘉元年（560），入光州（今河南光山縣）大蘇山，參謁並依止慧思，一日，誦《法華經》，豁然開悟。隋開皇十一年（591），晉王楊廣爲揚州總管，遣使到廬山堅請智顗往揚州傳戒，他即前去爲楊廣授菩薩戒，獲授「智者」稱號。智顗大師把佛陀教法判釋爲五時、八教。

③ 智者大師先後在天台山上創建了十二個道場，有方廣寺、修禪寺、華頂拜經台（後晉時建華頂寺）、幽溪道場（唐建高明寺）、靈墟道場（後建天封寺）、塔頭寺（又名「智者塔院」，裡面有智者大師的肉身塔）、國清寺（智者大師圓寂後，晉王楊廣遵大師遺願，按大師所繪圖紙在大師修禪處修建而成）等。

這裡是天台山。天台山在浙江，而五台山在山西，那裡纔是文殊的道場和淨土，你拜錯地方了。我也不是文殊菩薩，我的法號叫智顗。」那個羅漢說：「儘管您不是文殊菩薩，但我從天上就看到您已經現出了大菩薩之相，無論是從您的外表來看，還是從您內在的造詣、證量、證悟來看，您都幾近於釋迦牟尼佛了，您就是東土小釋迦，所以我還是要拜您。我雖然沒有拜到文殊菩薩，但是能拜到東土小釋迦，那也不虛此行。」所以他很莊嚴地給智顗大師磕了幾個頭，拜了幾拜，然後又騰空化作一道光消失了。從那以後，智顗大師就有了一個外號叫「東土小釋迦」。因此，「東土小釋迦」這個名號不是中國人起的，是一個擁有大神通的印度羅漢誤入了天台山，把他誤認爲文殊菩薩，而給他起的一個名號。

話說回來，智顗大師對整個佛法有一個判釋，就是有一個歸納，他把釋迦牟尼四十九年的講法歸納爲五時、八教。八教中的化儀四教爲：頓教、漸教、秘密教、不定教。化法四教爲：藏教、通教、別教、圓教。「藏教」的完整名稱是「小乘三藏教」，因此「藏教」指的就是小乘；後面三教都屬於大乘，其中「通教」指的是般若學說，「別教」指的是唯識學說，「圓教」指的是如來藏學說。

那麼釋迦牟尼講的般若類經典，就屬於智顗大師所說的「通教」。般若類經典重點是講性空的，這個「性空」具體而言，指的是「人無我」和「法無我」。在般若類的經典中，主要是從眾生角度、如來角度這兩個角度闡述了人無我與法無我，也就是闡述了空性。我們前面講過，從眾生角度講空性，就是用分析法不斷地分析我們這個身體和外在的事物，身體以及所有事物分析到最後都是不存在的、是空的。這個分析法又可以引申爲推演法、還原法、拆解法，總之都是建立在經驗智慧之上的，都是站在凡夫感官認知角度來講解我們這個身體和外在所有的事物是不存在的、是空的。從如來角度講空性，也即從本體角度講空性，就是當下空，又叫「證悟空」「證量空」「自性空」「本來空」。所謂「本來空」，即本來就是空的，因此不需要分析，衹需要洞察、認知、成爲、融入就可以了。

這兩種空在般若經中都有闡述。般若經中有一部分內容是站在凡夫角度不斷分析萬物都是不存在的，這就是分析空；還有一部分內容是站在如來角度直接談空，這就是當下空、自性空、本來空。當它從如來角度，也就是從本體角度談空的時候，它是不分析的，因爲不需要分析。就像我前面給你們舉的例子一樣，它直接說，內空、外空、內外空，能空、所空、能所空，我空、眾生空、一切都空。這兩種談空的觀點在般若經裡並沒有截然分開，沒有哪一部經是專門從本體角度談自性空，也沒有哪一部經是專門從凡夫角度談分析空，大多數時候都是分析空與自性空混合在一起說的。一部經裡，往往是一會兒談分析空，一會兒談自性空。當它分析的時候，我們就要明白，它是站在凡夫角度說的；當它不分析了，直接說空的時候，我們就要明白，它是站在如來角度說的。要是說釋迦牟尼是不存在的，佛是空的，這是完全正確的。因爲釋迦牟尼不是性起的，是諸善緣起而來的，具體講是他的大悲跟眾生的願望相結合而緣起出來的，衹要緣起就是空的，因此釋迦牟尼根本就不存在。其實從空性角度講，不緣起也空，因爲自性本空。也就是說，性起是空，緣起也是空，性起緣起都是空。因此不管從凡夫、現象角度講，還是從如來、本體角度講，萬物都是空的，這一點又是通的，故名「通教」。

站在凡夫角度，我們可以通過緣起分析法來分析萬事萬物。既然是緣起的，我們就能拆解，因爲每個事物都是兩個或兩個以上的事物有機組合起來的。既然它是兩個或兩個以上的事物有機組合起來的，我們就可以把它拆解、還原爲兩個事物，一把它拆解、還原爲兩個事物，那原來的事物就不存在了。拆解出來的這兩個事物又可以繼續拆解下去，理論上講可以無限拆解下去，最後整個世界就被拆解掉了，也就是被解構掉了。我們這個身也被解構掉，思維也被解構掉，無論是內五蘊還是外五大，通通都被解構掉了。一解構掉，結論就是這些都不存在了，都是空，這就叫「分析空」。分析空是空，自性空也是空。站在如來角度，就是直接談自性空，也就是性起空，所以分析空是空，性起空也是空。性起是從本體角度、如來角度講的，緣起是從

現象角度、凡夫角度講的，因此無論是從現象角度還是從本體角度講，或者說無論是從凡夫角度還是從如來角度講，結論都是一樣的：都是空。

總之，般若經這一頭通凡夫，那一頭通如來；這一頭通現象，那一頭通本體；這一頭通緣起，那一頭通性起。不管怎麼通，它揭露的結果衹有一個，那就是空性。空性就是無我、無爲、無執，合起來叫「三無」。其中主要是無我，因爲無我，所以空性。般若經揭示的就是這個真理、這個真相，因此，般若經被稱爲「通教」，就是藏、通、別、圓四教中的通教。

還有一類大乘經典叫「別教」，「別教」是什麼意思呢？就是很特別的一類教導，「別」就是特別的意思。所謂「特別」主要指的是：一是对象特別，它沒有共通性，專爲三界之外的菩薩鈍根之人講說；二是所講的內容特別，內容特別主要指的就是唯識學的種子學說，它用了一種獨特的方式來講解，跟釋迦牟尼講的其他經典不一樣。因爲对象特別和內容特別這兩個特點，這一類教導就被劃歸爲別教。

最後一類經典就是「圓教」。釋迦牟尼在涅槃之前，用了差不多七八年時間，重點講了以《涅槃經》《法華經》爲代表的一類經典，這類經典被智顗大師稱爲「圓教」，又叫「終教」，也就是圓滿之教或終極之教。這類教導建立在如來藏基礎上，實際上就是建立在性起基礎上，也即站在果位上講，而不是站在因位上講。

釋迦牟尼圓寂以後誕生的這些密教（金剛乘）大師，他們講的經典都是在釋迦牟尼佛的終教或曰圓教，具體講就是以《涅槃經》和《法華經》爲代表的如來藏經典的基礎上，進一步展開來講的。因此密教所有的經典，尤其是大的經典和修行法要，如大圓滿和大手印等，都是建立在如來藏的基礎上的。因爲如來藏是果乘，它是站在佛的境界、本體的境界、如來的境界上講的，故密宗號稱自己爲「果乘」，並把顯宗稱爲「因乘」。這個稱呼是對的，但顯宗並非全部是因乘，雖然它絕大部分是因乘，但是像《法華經》《涅槃經》等也是有一點點果乘的。

我研究了這麼多年的佛法，客觀地說，釋迦牟尼在涅槃前的七八年中所講的以《法華經》和《涅槃經》爲代表的建立在如來藏基礎上（實際上就是建立在本體基礎上）的經典，是存在一些問題的。這些問題主要是：第一，不夠全面；第二，處於初步的階段，就是對如來藏的內涵揭露得不夠透徹，解構得還比較粗糙，揭示得還比較籠統、膚淺；第三，沒有傳出與這些經論相匹配的修行法要，或者說沒有從這些經論中提煉出具體的修行法要。其中第三個問題是最爲嚴重的，就是它有理沒法，衹有一堆空洞的、類似於哲學一樣的理論，至於我們怎麼修行，它根本沒有相應的法要進行指導。

所以，金剛乘或曰密乘的出現是佛法之必然，不是偶然。因爲金剛乘彌補了顯宗圓教的嚴重不足。開始的時候，金剛乘經論（密乘經論、密教經論）是很少的，後面才越來越多了，甚至比顯宗還多，當然它們不是一下子產生出來的，而是在前後一千多年的時間裡，陸陸續續產生出來的。就是到現在，密乘經論還在陸陸續續產生中。比如伏藏大師取出的伏藏，或者是大成就者從其他佛國取來的經論，等等，都讓密乘經論不斷地在增加。但總體來說，現在已經過了那個井噴期了，現在衹是零零散散地在增加。密乘經論產生的井噴期是西元 5 世紀到 10 世紀之間，西藏《大藏經》裡面有百分之九十五以上的經論，都是西元 5 世紀到 10 世紀這一段時間裡產生出來的。

這些密乘經論重點就是彌補釋迦牟尼所講的如來藏教導存在的兩個問題：

第一，是義理上的彌補，就是在《法華經》《涅槃經》等經典的基礎上，進一步地往前推進，更深入、更系統、更豐富地揭示、彰顯、展開佛性豐富的、無窮的內涵。密乘經論展示出來的內涵，相比於釋迦牟尼通過《法華經》《涅槃經》等如來藏經典（被智顗大師判爲圓教或曰終教的一類經典）所展示出來的內涵，要豐富、深刻、系統化得多。這實際上是在釋迦牟尼止步的地方進一步地前進，真正做到了「接著說」。

第二，更爲重要的是，這些密乘經論提煉出了豐富的修行方法，這是密宗獨有的建立在如來藏之上，也就是建立在佛果之上、果乘之上的修行方法。這些修行方法非常完善、非常豐富、非常高妙，就是因爲有了這些不共的法要，才使得金剛乘歷史上誕生了那麼多的如佛陀一般的大師，如蓮花生大師、瑪爾巴大師、密

勒日巴大師、岡波巴大師等示現人身的佛陀級別的大師。這就證明了金剛乘的修行方法有著顯宗所沒有的完善和高妙。

總體而言，顯宗即釋迦牟尼所傳的大乘經典，是理多法少，理妙法劣。無論是八識類經典即唯識類經典，還是般若類經典，還是如來藏類經典，我們的整體評判都是理妙法劣，也就是理論講得很透、很好，一套一套的，但是涉及具體怎麼修的時候就跟不上了，總之是法很劣，而且這個法還不成系統，這是它的一個重要缺點。那麼金剛乘爲了彌補這個缺點，就從其他的佛那裡，比如我們大圓滿就是從普賢王如來、金剛薩埵佛那裡，求來了更加深奧而系統的不共法要、大法、妙法，並把它們傳到人間，這就彌補了釋迦牟尼理多法少、理妙法劣的缺點。釋迦牟尼所傳的法大體上就是這樣的情況。

接下來我們重點介紹一下唯識宗的八識論，也就是八識類經典的內涵。八識類經典重點說的是什麼呢？眾生爲什麼是眾生，六道爲什麼是六道，它重點交代的是這個問題，所以它幾乎不涉及四聖道，幾乎不涉及本體，它主要講的是現象世界是怎麼來的。現象世界包含兩個部分，一是能現象（能世界），二是所現象（所世界）。「能現象」就是眾生，「所現象」就是眾生居住的環境，六道皆有各自居住的環境。就以人道爲例，人類就是眾生，人類看見的日月山河就是人道居住的環境，用現在哲學的術語表達就是所謂的「客體世界」。總之，八識類經典主要講的就是六道眾生，以及眾生所居住的環境是怎麼來的，也就是現象世界中的能世界、所世界是怎麼來的。

這門學問內容非常豐富，術語極多，義理多端。所謂「義理多端」，用通俗的話說就是千頭萬緒，有點像那個亂麻一樣，你隨便找一個線頭，一抽就能抽出很多條線來，這就是八識類經典。「八識類經典」又叫「唯識類經典」，後來誕生的唯識宗就是專門研究這類經典的。八識類經典最早是印度的釋迦牟尼說出來的，但這些思想是比較零散的。爲什麼零散呢？釋迦牟尼說法有個特點，就是特別隨機，他所說的法都是與弟子們隨機對話對出來的，比如他跟須菩提一問一答、一問一答之間形成了很多經典對話，弟子們把這些對話記錄下來，就成了一部《金剛經》。釋迦牟尼所有的經典都是這樣誕生的。由於釋迦牟尼所有的經典都是對話而來的，很多地方都不太系統，因此需要一些高僧對其做一些歸納和系統化的工作。此歸納和系統化的成果，就是論的誕生。所以，論的作用就是對經典進行提煉、歸納以及系統化。造論的高僧就叫「論師」。

第一個大乘論師是誕生於西元 1 世紀的龍樹菩薩。那麼龍樹菩薩重點歸納、提煉、講解、梳理了哪一類經典呢？通教經典，也就是般若類經典，他在這方面的貢獻無人可及，一直到現在都無人可及。他是第一個對般若類經典進行系統、深入闡述的人。他有一部論著叫《中觀論》，簡稱《中論》，這是他對般若類經典進行系統、深入闡述的代表性著作。

龍樹菩薩圓寂差不多三百年以後，也就是西元 4 世紀的時候，出現了一對兄弟菩薩，哥哥叫無著菩薩，弟弟叫世親菩薩。據說他們是同父異母的親兄弟，兩人都是大師，尤其是哥哥無著，更是一代罕見的大師。無著剛開始拜了很多老師，學了很多經論，其中就包括龍樹菩薩的論著。他越深入學習，就越發現有很多問題都解釋不通，衹能寄希望於拜師來解決。他把人世間所有他知道的高僧大德全部找到，並投入其門下認真學習，拜一個師父他就認真學透一個師父的學問，就這樣不斷地拜師又不斷地學習，到了最後他都無師可拜了，還是覺得有很多問題解釋不通，怎麼辦呢？他就決定去找彌勒菩薩，他認爲這些問題衹有彌勒菩薩才能解決，世間的高僧們、學者們或者說班智達們都解決不了。所以，他打算到雞足山（注意不是中國雲南的雞足山，而是印度的雞足山）尋找彌勒菩薩。

印度雞足山[①]就在靈鷲山的南邊，距離靈鷲山不足二三十公里，肉眼都能看見。我在印度的時候去過靈鷲山，沒去過雞足山，但我曾經站在靈鷲山的山頂上看過它。它跟靈鷲山差不多，海拔不足五百米，也是一個東西走向的小山脈，它的長目測還不到十公里，周圍都是平原。總之，它跟靈鷲山是平齊的，靈鷲山也是一個東西走向的小山脈，海拔也是五六百米那麼高。

① 印度雞足山，位於印度比哈爾邦，在靈鷲山的南邊二三十公里處，或菩提伽耶東北邊約三十二公里處，或那爛陀寺南邊約六十四公里處。根據佛經記載，禪宗初祖迦葉尊者受佛陀囑託，在這裡入定，等待未來的彌勒佛出世，並將佛陀衣缽傳給彌勒佛，因而雞足山在佛教中具有重要的地位。

雞足山上有一個山洞，無著就到這個山洞裡閉關修行。他閉關就做一件事情——祈求彌勒菩薩現身解答自己的問題，除此之外，他不做任何事情。他每天都祈禱彌勒菩薩，前後祈禱了十二年。在這十二年期間，他無數次感到灰心喪氣，因爲彌勒菩薩始終沒有出現，連夢中都沒有出現過，就是他連做夢都沒有夢到過彌勒菩薩。因此他非常灰心喪氣，前後幾次打了退堂鼓要下山，但每次下了山後，都遇到勸解他的人，於是他又回到山洞接著閉關。到了第十二年的時候，彌勒菩薩就顯現出來了，像真人一般顯現了出來。看到彌勒菩薩顯現出來的時候，他欣喜若狂，就把這麼多年來的所有疑問，一股腦兒地向彌勒菩薩請教了。

彌勒菩薩說：「你這些問題彼此間都具有相關性，要很系統地回答才可以，我沒有辦法一個一個問題地回答你。我乾脆選幾個代表性的問題作爲主題，然後圍繞這些主題給你展開系統地講一講。每講一個主題都會形成一部很大的著作，到底最後會形成幾部著作我不知道，反正我就針對你的一些代表性問題深入、系統地講一講。」彌勒菩薩後來總共選擇了五個主題，並針對這五個主題做了詳細的講解，形成了五部大論，叫「彌勒五論」[①]。藏傳的彌勒五論包括《寶性論》《辯中邊論》《辨法法性論》《現觀莊嚴論》《大乘莊嚴經論》等五部大論（一般僧人全部學完需十五年左右）。

那麼，彌勒菩薩是怎麼給無著講解的呢？每天晚上無著都入定，在定中進入彌勒淨土，也就是兜率天宮內院，見到彌勒菩薩。彌勒菩薩就當面給無著詳細講解他的問題，周圍還有無量無邊的菩薩在旁聽。無著是主要的聽眾，就坐在最主要的位置上，仔細地聆聽彌勒菩薩的講法。彌勒菩薩一講就是一個晚上，講完之後，天也快亮了，無著就出定，意思就是再回到人間，把他昨天晚上聽到的所有法要記錄下來，形成文字，往往一記就是整整一天的時間。白天記錄完了，晚上繼續入定去聽法。如此一二十年下來，彌勒菩薩就把五個主題詳細講解清楚了，並通過無著的記載形成了「彌勒五論」（也有一說爲無著不過是在彌勒淨土待了幾天，回到人間就過了幾十年，後來憑著記憶把論著抄寫了下來）。「彌勒五論」就是這樣誕生的。當無著記載完了「彌勒五論」以後，他所有的問題都被解答了。

之後，無著就拿著「彌勒五論」來教授弟子。在教授弟子的過程中，慢慢地就形成了他的流派。因爲他經常給弟子講解「彌勒五論」，所以就以此爲基礎寫了很多著作，這些著作都是對「彌勒五論」進一步的註解與疏釋，主要有《攝大乘論》《順中論》等。其中有一部著名的論著叫《瑜伽師地論》，漢傳佛教認爲此論爲「彌勒五論」之一，藏傳佛教傳統上認定此論的作者爲無著。無著後來還把這些法傳給了他的弟弟世親。世親也對「彌勒五論」做了註解和疏釋，這些註解和疏釋都不長，大都是用偈子，也就是詩歌體、詩偈體寫出來的，主要有《唯識二十論》《唯識三十論》等。無著和世親的著作都是闡述八識的，這樣就形成了一個新的流派，這個流派在印度就被稱爲「大乘瑜伽行派」，簡稱「瑜伽行派」。

後來，瑜伽行派一代接一代地教導出了很多大師。在印度傳了五代以後，有一個中國僧人專門到印度去學習瑜伽行派，此人就是《西遊記》裡的唐僧，也就是玄奘大師。玄奘大師沒有獲得唐太宗的批准，私自從長安出發，途中歷盡艱險，幾年後才到達那爛陀寺。當時那爛陀寺有一個退休的寺主，叫戒賢大師。戒賢大師原來是那爛陀寺的寺主，由於年紀大了，他就傳位給弟子，他的弟子成了新的寺主，然後他就退下來頤養天年，用現在的話說就是開始養老了。之後他放下寺務專心修行，偶爾也講講學。戒賢大師是瑜伽行派的集大成者，也就是真正的法主，或者叫掌門人，玄奘大師來到那爛陀寺後，就拜戒賢大師爲師，從戒賢大師那裡把無著、世親的所有經論全部學了下來，包括「彌勒五論」也學了下來，最主要的是把無著、世親所寫的關於八識的著作都學了下來。學成後他回到中國創立了一個宗派，由於這個宗派是專門談論八識的，所以叫「唯識宗」，全名叫「法相唯識宗」。

什麼叫「法相」呢？「法相」套用現在西方哲學的話說，就叫「現象世界」。所以，佛家的「法相」一詞，和現在哲學所說的「現象世界」幾乎完全同義。現象世界是怎麼來的呢？唯識宗認爲它是八識變現而來的，所以叫「現象唯識宗」，或者叫「法相唯識宗」。唯識是本質，法相是表象。這句話展開來說，就是這

① 彌勒五論：漢傳與藏傳有所不同。漢傳彌勒五論爲：《瑜伽師地論》《大乘莊嚴經論》《分別瑜伽論》《金剛般若波羅密多經論》《辨中邊論》。藏傳彌勒五論爲：《辨法法性論》《辨中邊論》《究竟一乘寶性論》《現觀莊嚴論》《大乘莊嚴經論》。

個森羅萬象的世界、這個表象的世界是怎麼來的呢？答：是八識變現而來的。所以，「法相唯識宗」翻譯成現在的語言，就是關於回答森羅萬象、精彩紛呈的表象世界的根源是八識的學問、學派。

那麼我們就看看唯識宗是怎麼解釋現象世界與八識的關係的。唯識宗是怎麼說的，實際上就是無著是怎麼說的，無著是怎麼說的，實際上就是最開始的釋迦牟尼是怎麼說的。但這不是指釋迦牟尼說的所有經典，而是指釋迦牟尼涉及解釋這個現象世界的起源的經典。釋迦牟尼認爲現象世界是緣起而來的。那麼具體是怎麼緣、怎麼起的呢？它是由八識緣起而來的。八識又是怎麼回事呢？這樣就一步步說了起來，形成了唯識論。

那麼，無明與八識是怎麼誕生的？本體世界或曰心性、般若，爲什麼某一瞬間突然生起了一個叫作「無明」或「八識」的東西？我們之前說過，對此佛家是沒有解釋的。佛家衹是說，本來心性有一個重要的屬性、特性叫「自明性」，「自明性」又有一個別名叫「般若智慧」，所以般若就是自明，自明就是般若。「自明」是什麼？對自己透徹的、完全的瞭解與知曉，就叫「自明」。那麼，自明展開到法界中，就是法界對自己的知曉，也就是對內對自己的知曉，這種知曉又叫「般若」「內明」。但這個般若、內明、自明，不知道怎麼回事，某一天腦子一暈就糊塗了、墮落了，由此出現了一個叫「無明」的東西。「無明」是什麼？「無明」就是般若的異化存在。爲什麼般若會異化？佛家對此沒有解釋，只說了個結果：般若異化成了無明。因此，沒有異化的叫「般若」，異化了的就叫「無明」。「無明」還有一個別名叫「識」，「般若」也有一個別名叫「智」。那麼，沒有異化的就叫「智」，也就是「般若智慧」，簡稱「般若智」；異化了的「智」就叫「識」。因此，「識」是「智」的異化狀態、污染狀態。

關於「智」與「識」，我們引用康德的一個哲學觀點來闡明。其實不是我直接引用康德的哲學觀點，而是我的私淑先生牟宗三先生引用了康德的哲學觀點，我再從牟宗三先生那裡間接引用到這裡。因爲牟宗三是治康德哲學的專家，他從康德哲學那裡引用了一個非常重要的核心概念，叫「物自體」，或「物自身」。什麼意思呢？牟宗三先生擔心我們中國人不好理解，他對此做了另外一個翻譯，意思是一樣的，只是用詞不一樣，叫「物之在其自己」。這個「物」是廣義的事物，你們千萬不要理解爲狹義的某一個事物，比如這個桌子、椅子什麼之類的。這個「物」指的是宇宙中的所有事物，所以「物之在其自己」就是「宇宙之在其自己」，或者是「所有事物之在其自己」。這個「物之在其自己」，其實指的就是心性。但是，康德不叫它「心性」，而叫它「物自身」或「物自體」。這個「物自身」或「物自體」就是「物它自己」，就是牟宗三所說的「物之在其自己」，也就是「宇宙之在其自己」，用我們佛家的話說，就叫「性起」或「性現」。心性直接顯現出所有的事物，就叫「物自身」「物自體」或「物之在其自己」。比如，我們說心性中含有真善美、般若智慧，那麼，真善美、般若智慧就是物自身、物自體。

站在本體角度看，萬物是生而不生的。本體是一個很奇妙的現象，當大手印、大圓滿裡的明體發生功用，不斷地化——表面上說是內化五蘊、外化五大，即把所有的假惡醜、身口意三業、無明、顛倒錯亂和八識全部化去，實際上是化什麼呢？站在本體的角度看，實際上這都是假象，因爲這個世界是不存在的。但這個化的過程，站在凡夫的角度看是真化了：我的身體和精神都越來越空洞、越來越消失，就是我的五蘊（色受想行識）都在不斷地空洞、超越，我外在的世界也是這樣。但你所體驗到的這個過程，實際上是一個假象，沒有身體和精神可化，因爲這個身體和精神從來就沒有生下來過，它們本來就沒有存在過，又怎麼可能化掉？怎麼可能越來越空洞？外面的世界也是如此。那麼明體不斷地化掉的本質是什麼呢？事實上是般若回歸其自己，或者說是般若在其自己。

因此，般若在其自己謂之「般若」，般若離其自己謂之「八識」，簡稱「識」；般若在其自己謂之「本體」，般若離其自己謂之「現象」。實際上那個「識」是什麼呢？「識」就是「般若離其自己」。「離其自己」這個詞是牟宗三先生的獨創，它是配合著另外一個詞——「物之在其自己」而說的。康德先生只在他的哲學中給出了一個詞，叫「物之在其自己」，或「物自身」「物自體」，他沒有給出與這個詞相對應的「物之離其自己」。牟宗三先生爲了便於國人理解，就在康德先生的「物自身」「物自體」，也就是「物之在其

自己」的基礎上，又創了一個新詞叫「物之離其自己」。這樣既有「物之在其自己」，又有「物之離其自己」，整個概念就完整了。

牟宗三先生首次拿這對完整的概念來解釋法性與法相，實際上就是心性與現象世界。他晚年有一本代表性著作，就叫《現象與物自身》，那是很厚的一本書，實際上就是講現象與本體。他用「物之離其自己」和「物之在其自己」這對概念來解釋「現象」與「本體（物自身）」這對概念，「現象」就是「物之離其自己」，「本體（物自身）」就是「物之在其自己」。可見，他是用康德的哲學架構來重新詮釋儒佛道的。他在《現象與物自身》這本書裡明確地說，此書不僅可以用來解釋佛家，也能用來解釋儒家和道家，也就是儒佛道都能解釋。這是對的，但因爲我們現在是在講佛家，所以我們只拿它來解釋佛家，暫不牽扯儒家和道家這兩個流派。

我們現在就用牟宗三先生這個從康德的「物自身」發展出來的「物之在其自己」和「物之離其自己」的學思架構來理解什麼是無明、什麼是般若。佛家所說的「無明」是什麼意思呢？「無明」就是心性之離其自己。什麼叫「般若」或曰「內明」呢？「般若」或曰「內明」就是心性之在其自己。修行是什麼呢？就是由物之離其自己，即心性之離其自己，回歸到心性之在其自己的過程，這個過程就叫「覺醒」，就叫「解脫」，就叫「修行」。所有的修行，包括大圓滿和大手印的修行，都是沖著這一個目的而來。換言之，八萬四千法門都是沖著這一個目的而來，衹是有些法門比較間接一點，有些法門比較直接一點，有的法門需要的時間長一點，有的法門需要的時間短一點：但不論是間接還是直接，不論所需時間是長還是短，目的都是一個，就是成佛。「成佛」是什麼意思呢？如果套用康德或牟宗三先生的思想來說，就是由生命之離其自己回歸到生命之在其自己。爲什麼生命要回歸自己？因爲生命回歸自己等於解脫、等於智慧，而生命離其自己等於墮落、等於束縛、等於愚昧。因此，我們要解脫，就要回歸到生命之在其自己。

既然生命在其自己就是解脫，那麼當初爲什麼心性要離其自己？不知道，沒有解釋，衹有結果，就是它離其自己了。當它離其自己的那一瞬間，智就不再是智了，就變成識或曰無明暸，「識」和「無明」是同義詞。下面我們分別闡述八識各自的功能、內涵。

心性離其自己之時，最初生起的那個「識」是八識中的第八識，叫「阿賴耶識」，又叫「普基識」。「普基識」這個詞很重要，什麼意思呢？「普」就是廣大，有多廣大呢？六道都在它的範圍內，所以很廣大。「基」即根基，它是六道的根基，如果把六道比喻爲一棵樹的六個樹杈，這六個樹杈擁有一個共同的樹幹，這個樹幹擁有一個共同的樹根，這個根就是基，就是無明，就是最初的識，姑且叫「最初識」，簡稱「初識」。初識就是無明，無明就是初識，這兩個詞是一個意思。我再強調一遍：無明就是初識，初識就是唯識宗裡面所說的第八阿賴耶識。所以阿賴耶識、初識和無明，這三個詞完全是一個意思，它們指的是同一個事物。

當心性離其自己的那一瞬間，這個時候就不是智了，而是識了。這個識是最初識，這個時候還沒形成六道呢，只是六道的框架，就相當於樹還處在樹根狀態，還沒有樹杈、樹葉呢。最初識，也就是阿賴耶識，是整個六道的能世界和所世界共同的根、共同的源頭。注意，它是整個六道共同的根，它不是誰家的，不是某一個人獨有的根。當然，後來有了六道和眾生的時候，它也是每一個眾生、每一個人的根。每一個人就相當於一片樹葉，你順著這片樹葉一直追，最後就能追到那個共同的根。到這裡我們就把八識中的第八識，也就是阿賴耶識說清楚了。

接下來闡述第七識末那識。阿賴耶識誕生後，下一步就是從阿賴耶識中分出六道來。這個分是誰分的呢？是第七識，又叫「末那識」。末那識就負責從阿賴耶識中分出六道來，也就是負責細化的工作。第八識是六道的共同根基，不是某一個事物、某一個東西的獨有根基，它是所有事物的共同根基，它是無明，但是這個無明要進一步細化、具體化。「細化」「具體化」是什麼意思呢？實際上就是創造。站在佛法義理上、站在哲學上看是細化、具體化，站在另一個角度看就是創造。

「細化」在佛家又被稱爲「二元化」，所謂「二元化」即有南就有北，有上就有下，有高就有低，有好就有壞……總之事物就這樣不斷地二元化。二元化通俗地講就是分化，事物不斷地二元化就好比樹木不斷地分杈再分杈，無休無止地分化下去一樣。

開始的時候，樹根和樹幹都是一，然後從樹幹上分杈，第一次就分出六道來，這就是無明的第一次二元化。無明是混沌的一個整體，第一次二元化之後，這個整體就破掉了，這個混沌開始細化了。第一次細化就細化出了六個分支，也就是六道，六道就是這麼誕生了。具體到六道中的某一道，比如說人道時，還要不斷地細化，不斷地細化……這就是二元化，所以二元化是六道、無明的根本特點和屬性。

除了二元化之外，六道還有另一個重要屬性，就是因果化，即因果鏈條化。因果鏈條主要是在時間上展開，而二元化主要是在空間上展開。也就是說，在空間上它主要是二元化，在時間上它主要是因果化或曰因果鏈條化。在二元化和因果化的作用下，就展開了時和空，實際上這就是六道的時與空。六道的時空裡面，每一道空間上的二元分裂，以及時間上的因果鏈條就建立起來了，也就是說現象世界由此誕生。

那麼，第一次分裂是末那識把六道分了出來，之後還要繼續分下去，第二次分裂是分什麼呢？分出六道中每一道的能和所。原本六道中每一道的能和所都是混在一起的，就是人道中的能和所是混在一起的，地獄道、餓鬼道、畜生道等各道皆如此，但現在不混在一起了，開始進行第二次分裂，也就是分出能和所。「能」實際上就是眾生，「所」就是眾生外在的時空，也就是眾生所生存、所生活的那個時空。那麼，這個工作是由誰來完成的？還是由第七識末那識來完成。總之，末那識是負責不斷地二元化。

能與所出現以後，還要繼續二元化下去。就以人道爲例，人道的能世界中會出現另外一個意識，叫「第六識」。第六識（意識）是從哪兒來的呢？是從第七識（末那識）中延伸出來的。第七識可以理解爲是分裂識、分化識，它分化、延伸出了第六識。

第六識（意識）除了繼承了第七識（末那識）中那個分化的屬性之外，還繼承了另外一個屬性，就是虛妄主體性，就是我，就是能（能動性之能）。注意，這個「能」和般若之「能」，不是一個「能」。般若之「能」指的是自明性之能、無我之能，因爲有了這個能，般若才是活的，不是死的。所以西方用「上帝」一詞來指代「般若」。「上帝」的意思是，他是一個活著的生命，儘管他是一個神，但他是一個活著的神，不是一個死神。「心性」之「心」就是主觀能動性，它代表活動性、代表活著、代表生命；而「心性」之「性」代表理，所以叫「理性」「性理」「性即理」「理即性」。但是，心性之心這個生命是無我之生命，所以叫「無我之我」；而第六識這個我是「自我之我」。

總之，第六識從第七識那裡繼承了兩個屬性：一是分裂性，也就是二元性；二是自我性，也就是主觀能動性。這個自我是從哪裡來的呢？它是般若中的無我之我的一個仿製品或贗品。第七識認爲，我們不能沒有「我」，儘管墮落了也要跟般若一樣有個「我」，因此，哪怕是贗品也得有個「我」。這個「我」完全是虛妄造作出來的、模仿出來的一個贗品或曰模仿品。這個模仿品從第七識那裡就有了，第七識在分能所，也就是分主體世界、客體世界的時候，就賦予了能、主體世界一個功能——「我」。也就是說，它賦予了能、主體世界、內五蘊一個虛妄的我也即生命，說主體要有一個我，就跟般若我、智我差不多一個樣子。但是，它沒有賦予所、客體世界、外五大以生命、虛妄的我。總之，這個我開始出現了。這個「我」和「主體」的意思完全一樣，我就是主體，主體就是我，所以它們是同一個東西。那麼具體是誰來執行這個我呢？是第六識。第七識賦予主體性以我，賦予客體性沒有我，這樣就把主體和客體區分開來了。

還是以人道爲例，日月山河，用現代科學的話說，就是非生物、死物；人就是生物、活物。「活物」這個「活」字是怎麼來的？「活」實際上是「我」，「我」等於「活」，「活」等於「我」。那麼人是活的，因此人是有人我的；狗是活的，因此狗也是有狗我的；鬼也是活的，所以鬼也是有鬼我的。總之，六道中的每一個眾生，就是每一個主體都有一個我，但每一個主體的我都不一樣，這又進一步地二元化、分裂化。

因此，六道眾生既有共性，也有不共性。共性是所有眾生都有個我。六道眾生的能世界，就是五蘊世界、主體世界，裡面全部都被第七識賦予了一個贗品的我，這就是共性。不共性是什麼呢？就是每個眾生的我都

是不一樣的，比如狗的我和人的我當然是不一樣的，即使人與人之間的我也是不一樣的——男人的性格跟女人的性格不一樣、老人的性格跟孩子的性格不一樣，這裡面是有無窮無盡的差異的。嚴格意義上講，這個世界上沒有完全相同的兩個自我，就像這個世界上沒有完全相同的兩片樹葉一樣。這都是進一步地二元化、細化而細分出來的。

我們繼續說第六識，第六識主要是用來執行的。前面說過，第六識從第七識那裡繼承了兩個屬性：一是無窮的二元化，二是自我。在第七識那裡，這個「我」是一個潛在的我、籠統的我，因爲這個我不僅僅是人道有，畜生道也有，餓鬼道也有……凡是六道眾生的五蘊，即能世界或曰主體世界，都像電腦出廠前預裝了軟件一樣，都裝了一個我，以區別於所世界，也就是客體世界。每一道眾生第七識中的我基本是相同的，但這個我在具體運作的過程中，就越來越不同了。這個「越來越不同」主要是誰幹出來的呢？這就不是第七識幹出來的了，而是第六識幹的事情了。第六識從第七識那裡繼承來了一個原始版的我，這有點像電腦出廠前安裝的是最原始版的 Windows 操作系統，這個時候還沒有在 Windows 裡面裝入別的軟件，或者是進行個性化設置與操作。然後第六識開始對原始版的我進行個性化設置和操作，使它越來越成爲個性化的我。具體講，就是你會根據自己的喜好和習慣對自己電腦中的 Windows 操作系統進行有別於他人的個性化設置和操作，比如你的開機密碼和別人不同、你裝入的軟件和別人不同、你設置的屏保和別人不同……這樣你的電腦和別人的電腦就越來越不一樣了，就形成了極具你之個性的 Windows 系統，它不再是那個出廠前裝進去的原始 Windows 系統了。出廠前所有電腦裝的 Windows 系統都是同一個版本的，但是同一個版本的 Windows 系統在現實操作中就會慢慢形成個性化，同理，第七識給同一道的每一個眾生裝的都是同一個版本的原始之我，同一個版本的原始之我在成長變化過程中，也會慢慢形成個性化，此個性化就是第六識幹的。這就是第七識和第六識之間的關係。總之，自我是源於第七識，分化、強化於第六識，第六識又叫「意識」。

下面闡述五識。爲了更便於活動和工作，第六識即意識又從它自身份化出了五識，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，並讓這五識跟不同的感官（眼、耳、鼻、舌、身）結合起來。

眼識跟視覺系統結合起來，就成了視覺意識。視覺是需要有意識的，沒有意識僅有視覺是不行的。一個很好的例子是死人也有眼珠子，但死人的眼珠子是不能看的，爲什麼？因爲它衹有其形（眼珠子），沒有與形結合的那個識（眼識），因此它看不了。必須是眼珠子和眼識結合起來，眼睛才能發揮其功能。那麼眼識是從哪裡來的？是從第六識即意識中分化出來的。眼識就是專門負責視覺之分工的這部分意識，衹有它和視覺系統結合在一起了，眼睛才能看。

聽覺系統也是如此，它需要聽覺意識或曰耳識的配合，耳朵才能聽到聲音。光有耳朵是不行的，耳朵衹是物理基礎，在此物理基礎上，還要賦予它耳識才可以。耳識是從哪裡來的呢？也是從意識中分化出來的。意識分化出來的這部分聽覺意識是專門負責配合耳朵工作的，因此稱之爲「耳識」。

此外，鼻子能聞、舌頭能嘗、身體能感受，都需要意識分出一部分來配合，也即需要鼻識、舌識、身識配合。比如，你在身體上紮一刀，感到很疼，那個疼就叫「感受」，簡稱「受」。有些人麻木了，不知道疼，那個不知道疼也是一種受，叫「無受」。所以，有受是一種受，無受也是一種受。就是你感覺了一下，如果你說「我什麼都感覺不到」，那麼「我什麼都感覺不到」也是一種感覺；如果你說「我感覺到了一會兒冷一會兒熱」，那麼「我感覺到了一會兒冷一會兒熱」也是一種感覺。這些都是受，具體講是身受。身受是靠神經系統來完成的，但是光有神經系統不行，還得有意識來配合才行。比如死人也有神經，但是你給死人紮一刀，死人沒反應，因爲他沒有感受。爲什麼死人沒有感受呢？因爲他衹有神經系統，而沒有了神經系統裡面的那個身識，也就是那個身識走掉了。一旦那個身識走掉了，身體就成了屍體，它就感覺不到冷熱了。

綜上，眼、耳、鼻、舌、身都需要五識的配合才能發揮功能。那麼五識從哪裡來的呢？是從第六識意識中進一步分化、分工分來的。以上是八識各自的功能。

那麼，人出生的時候，八識是順著來的；人死去的時候，八識是倒著走的。什麼意思呢？出生的時候，是先有第八識，然後是第七識，之後是第六識，再從第六識中分化出前五識。實際上，第八識是本來就有的，

第八識是六道共有的，你衹要在六道中，自然就有了第八識，所以說第八識是六道的共識。嚴格地講，第七識也是共識，衹是它是本道的共識，也就是每一道都共用一個第七識。總而言之，第八識是六道之共識，第七識是本道之共識。

這點應該比較好理解，因爲我前面已經講得比較透徹了。這點很重要，因此我再重複一遍，第八識其實就是無明，也就是最初識。這個「最初識」是六道之共識，而且還是六道中的能和所的共識，因此，無明或曰最初識是六道的源頭，也是六道的支撐和根基，因此叫「普基識」。「普」是普遍、廣大的意思，它涵天蓋地，涵攝六道所有的事物。——「涵攝六道所有的事物」其實說反了，應該說它化生出了六道所有的事物，這樣說才對。化生就是顯現，但第八識的顯現是污染、扭曲、異化以後的顯現，所以叫「染現」。

那麼第七識是本道之共識，也就是每一道都共用一個第七識。要注意的是，人道共用人道的第七識，畜生道共用畜生道的第七識……總之各道的第七識都不一樣。第七識也就是末那識，但是畜生道的末那識跟人道的末那識不是一回事。畜生道有它自己的末那識，我們人道也有人道自己的末那識，也就是每一道都有自己的末那識。那麼對於每一道來講，末那識就是本道的共識，也就是說，每一道的末那識是這一道所有的眾生及其所處的外在環境，或者說所有的能與所之共基，即共同的基礎。

這就回答了爲什麼我們每個人儘管有個性上的種種差異，但是又有百分之八十、九十乃至於九十九的共性。人道中的人與人之間是有很多共性的，比如你看到的那個泰山和我看到的那個泰山是一樣的，不僅我們看到的泰山是一樣的，我們看到的所有東西都是一樣的。但是人與人之間又有差異存在。怎麼證明有差異呢？用一個辦法很容易就證明出來了。就是不同的畫家畫出來的泰山，一定是不同的風格、不同的感覺、不同的樣子。讓一百個畫家同時畫泰山，畫出來的一定是一百個藝術風格，沒有兩幅畫是完全一樣的。讓一千個畫家同時來畫泰山，當然就是一千個樣子。讓一萬個畫家同時來畫泰山，那就是一萬個樣子。他們畫出來的都是泰山，但又都不一樣，這就是同中有異。但是也不能過於強調人與人之間的差異，人與人之間更多的是共性。這個共性表現在什麼地方呢？比如，每個人看到的華山、地球也都是一樣的。爲什麼每個人看到的華山、地球都是一樣的？因爲我們每個人都有很大的共性。再如，你是一個科學家，你探索出了一個物理定律，那麼你這個物理定律放在我這裡也一樣能用。再如，西方人探索出來的東西在東方人這裡一樣能用，乃至全人類都能用。又如，柴可夫斯基的音樂，不僅你聽了覺得美，到非洲去給非洲人演奏，非洲人聽了也會覺得美。總之，你認爲美的，我們差不多都認爲美；你認爲丑的，我們差不多都認爲丑。爲什麼？就是因爲人類的共性遠大於個性。人與人之間的共性可以達到百分之九十以上，某些時候都能達到百分之九十五、九十八、九十九。個性就是差異性，人與人之間的差異性衹有百分之一到百分之十。也就是說人與人之間的共性遠大於差異性。

那麼人與人之間的共性是從哪裡來的呢？人與人之間之所以有這麼多的共性，就是因爲我們擁有一個共同的第七識，我們都只是在這個第七識的基礎上略有分化而略有差異。因爲有這個共同的母親，因此我們之間有百分之九十、九十五乃至九十九的可溝通性和共性。我看到的是泰山，你看到的也是泰山，他看到的還是泰山，外國人看到的同樣是泰山。你看到的是月亮，我看到的也是月亮，他看到的還是月亮。一千多年前的唐朝人看到的是月亮，一千多年後的我們看到的還是月亮。也就是說，不僅在空間上我們有百分之九十到九十九的共性，就連時間上，一千多年前的人和一千多年後的人之間都有百分之九十的共性。也因此，你欣賞的唐詩我也欣賞，一千多年前的你覺得唐詩美，一千多年後的我也覺得唐詩美。當然總是有個別人覺得它不美，因爲人與人之間是有差異的。但是，大體上百分之九十到九十五以上，我們都是相同的，我們之間的差異衹有百分之幾。爲什麼？就是因爲我們擁有共同的一個二級普基，也就是第七末那識。再往前講，我們都共同擁有一個一級普基，就是第八阿賴耶識。

人與人之間的差異不超過百分之十。但是人與狗之間的差異就大了，人與地獄之間的差異就更大了，爲什麼？因爲每一道擁有的不是同一個二級普基，也即不是同一個末那識。每一道的末那識都是不一樣的，畜生道是建立在畜生道的末那識上，人道是建立在人道的末那識上。但是，人與狗之間多少還是有一點可溝通

的，這個「可溝通的」就是指共性，儘管人與狗之間的共性小，但不代表沒有。狗屬於畜生道，畜生道有畜生道的末那識，人道有人道的末那識，兩道不是一個末那識，差異太大，所以有個詞叫「對牛彈琴」，就是牛無法理解人，人無法理解牛，彼此有百分之九十以上的地方不能理解，人與狗之間就是如此，但是彼此仍然有百分之幾的地方能理解。這個「百分之幾的地方能理解」是怎麼來的？就是從第八阿賴耶識，即一級普基中來的。雖然我們與狗沒有共同的二級普基，但是擁有共同的一級普基，所以我們與狗努力努力還是能溝通的。類似地，雖然我們和地獄道的眾生有百分之九十九的差異，但還是有那百分之一的可溝通性，衹要努力努力，還是可以進行一定的溝通的，而且還可以讓百分之一變成百分之二，再變成百分之三……最後還能夠進行基本的對話，衹要努力努力都可以做到。因爲六道眾生全部來自同一個阿賴耶識，也就是說六道眾生以同一個一級普基爲背景，都是從同一個根上發出來的，儘管你在你的樹杈上，我在我的樹杈上，且各道眾生的樹杈與樹杈之間的距離很遠，但是從根上講，大家又是同一個根，因此具有可溝通的背景和前提。有了這樣的背景和前提，我們努力努力還是可以溝通的，儘管這個溝通是很有限的。

以上就是第八識和第七識的基本情況，總體上講，第八識是六道之共識，第七識是本道之共識。

但是到了第六識就越分越遠，越來越個性化、個體化。第六識就是完全的個性識、個人識、個別識。那麼建立在第六識之個人識、個別識基礎上的前五識，由於打上了第六識的個人識、個別識的特點，差別越來越大。所以人與人之間的視覺差異、聽覺差異是很大的，人類在這個差異上就產生了各種語言、各種行業。一般情況下，除非你和我是同一個行業的，如果不是同一個行業的，你都不知道我在幹什麼。比如，你是一個不懂畫畫、不懂藝術的人，你就不知道那一群畫家們在幹什麼、在畫什麼。又如，你不是音樂界的人，沒有受過音樂方面的訓練，你就不知道那一群音樂人在搞什麼。這就是所謂的「畫家界」「音樂界」。各個行業都是有界、有圈子的，不進入這個圈子，你就不知道他們在搞什麼，也就是說各行各業之間差異是很大的。就算同屬藝術界，裡面也有很大的差異，像美術界和音樂界之間的差異就非常大，如果一個畫家去跟一個音樂家對話，簡直就是雞對鴨講，雙方都不知道對方在說什麼，因爲彼此差異太大。也就是說，人與人之間、行業與行業之間的分化是越來越明顯的。

爲什麼要分化，不分化不行嗎？答：不行。爲什麼不行？因爲我們處於六道之中，六道屬於現象世界，其本質就是無明。無明又有兩個根本特性：一是二元性，也就是分裂性；二是因果性。在本體中是沒有因果的，也就是心性本身是沒有因果的，因果衹有在無明世界、現象世界中才存在。而無明的二元性、分裂性就導致現象世界必然是越來越分化的。

無明產生的這個六道就叫「現象世界」。但現在西方哲學對現象世界的理解非常局限，佛家的現象世界比整個西方文化所說的現象世界要寬泛得多。佛家的現象世界，狹義一點講，指的是整個六道的能所，廣義一點講，指的是整個十法界。衹有「法性」纔是本體，「法界」這兩個字就等於現象，這是廣義的現象。但就算狹義一點講，現象世界指的也是整個六道，六道也是很大的。但西方文化中的現象世界特指人道世界，最多把畜生道的部分畜生，也就是我們看得見的動物納入進來，並設置了生物學來研究它們。生物學研究的就是生物，包括動物、植物、微生物和人體，特別是動物，像達爾文的進化論研究的就是生物的進化。那麼，動物就屬於畜生道。

但是西方人所說的動物衹是佛家所說的畜生道的一部分。像龍也屬於畜生道，西方人就不承認有龍，說哪有什麼龍，那都是神話傳說。而佛家認爲很多地方都有龍，不光是海裡有龍，河裡面也有龍，甚至湖泊裡面、泉水裡面都有龍，而且多數時候人是看不見龍的，衹有極少部分的龍在極少數的情況下才能被人看見。佛家認爲，總體來說龍也屬於畜生道，因此就把龍劃歸爲畜生道，但龍是畜生道的一個特殊部分，因此又在畜生道裡面給它賦予了一個特殊的稱呼，叫「特殊畜生道」。那麼龍特殊在哪裡呢？它有如下幾個特殊性：

第一，龍擁有無窮無盡的財富。龍走到哪兒，財富就聚到哪兒，財富是自動跟著它走的，而普通的畜生，像貓呀、狗呀等等，就不擁有財富。這是龍與普通畜生的第一個差別。

第二，龍在普通人那裡是看不見的。除非你有神通，或者是業障很淡，才能看得見龍。正常情況下，人道的眾生是看不到龍的，但是畜生道其他的眾生，像貓呀、狗呀等等，普通人隨隨便便就能看到，唯有龍，普通人不能隨隨便便看到。這是龍與普通畜生的第二個差別。

第三，龍的福報、享樂和天人等同。雖然它的身屬於畜生道的身，但它的福報、享樂和天人等同。天人想要什麼就有什麼，龍也是這樣。因爲它的福報很大，所以它想要什麼就來什麼，那都是它的福報化現出來的。比如說，它想吃點好吃的，好吃的美食馬上就來到它面前，這個「好吃的美食」是怎麼來的？就是它生生世世做了很多好事所產生的善業化現出來的。但是它的善業終有用完的時候，當善業用完的時候就是它死的時候。因此，說天人和龍要死了，實際上就是指善業用完了，「死」和「善業用完」是同義詞。

衹要天人和龍還沒死，就證明還有善業。有善業就能夠心想事成。比如，天人想住什麼宮殿，衹要一想，宮殿就化現出來了，跟真的一模一樣，連他們自己都不懷疑這是幻化出來的。這種對幻覺的不懷疑跟人道是一樣的，我們人也不懷疑自己這個身體是虛幻的。事實上，這個身體與電影裡面的那個影像是一樣的，電影裡面的所有事物都是光化出來的，而我們這個身體是業化出來的。從這個角度講，我們這個身體還不如那個從電影裡面光化出來的強呢，因爲那個光化的還自由一點，這個業化的身體不自由。我們這個身體與電影那些人物的身體的性質都是一樣的，根本就不存在，但是我們就認爲它是真真實實的存在。同樣，天人一想宮殿，宮殿就出現了，他們也認爲宮殿是真真實實的，而不認爲是他們的善業化現出來的，他們不知道其中的真相，因爲他們沒有足夠的智慧、智商來認識到這一點。

我們人也沒有足夠的智商、智慧認識到，我們這個身體從來就沒有存在過，日月山河從來就沒有存在過，包括內五蘊、外五大都是幻覺。我們沒有智慧認識到世界的真相，除非我們得到聖賢的教化，才有可能認識到世界的真相。而且一次教化還不行，還需要反反覆覆教化，最後才勉勉強強接受：「天天跟我說夢幻泡影，天天說、天天說，把我耳朵都說出繭子來了。哎呀，夢幻泡影就夢幻泡影，我承認總行了吧？話說回來，我不承認還不行。衹要我不承認，你就天天在我耳邊絮叨，說我們真的不存在，我們真的是個夢，這個世界也是個夢，我們所有的喜怒哀樂都是夢，我們天天都在做夢，而且在夢中還做夢。你都說了幾十年了，我實在受不了了，我承認這是一個夢，我再不承認這是一個夢，簡直就活不下去了，因爲你天天跟我絮叨。你讓我清靜一下，我接受你的觀點了，這就是個夢。」

所以，想讓你接受這個世界，包括自己是一個夢，是非常困難的。一兩遍的教化是不行的，一兩遍的教化，你就衹是把它當成耳邊風，左耳進右耳出，聽完了你自己都在內心嘲笑：「現實中的這一切怎麼可能是夢呢？得了吧，我才不聽你胡扯呢！你拿把刀來紮一下我的胳膊試試，我真的會流血的，難道刀是夢？我的胳膊是夢？別胡扯了，我纔不聽你胡說八道呢。要不是看在你是佛的面子上，我先把你這個夢給消滅了再說，我看你這個佛倒像是個夢，我纔不是個夢呢，我真實得很。你讓這塊石頭砸一下看看？石頭怎麼可能是夢？這塊石頭真的能砸死你，怎麼能是幻覺呢？」所以我們常人是不信這個觀點的。

但佛陀就堅持說現實中的一切通通是一場欺騙，就像電影欺騙我們一樣。電影裡面有人死了，有人失戀了，有各種各樣的事情發生了……我們還替電影裡面的人擔憂。比如電影正在播放潘金蓮給武大郎餵毒藥，旁邊看電影的那個老太太就指著電視機大喊，「大郎啊，這碗藥有毒，這個婦人要毒死你呀，你別喝呀！你怎麼給喝下去了嘛！把自己喝死了吧，你看！」這個老太太心地很善良，她不忍大郎被潘金蓮毒死，就在那裡捶胸頓足。她就認爲電影裡面的事情是真的，她若認爲事情不是真的，怎麼可能這樣說呢？

別以爲這是個笑話，其實我們都是那個老婆婆。那個老婆婆認電影爲真，認爲裡面的潘金蓮、武大郎都是真的。其實我們也是一樣的，我們也認爲這個世界都是真的，包括自己這個身體也是真的，我們認爲每一件事情都是真的。但佛說這一切都不是真的，其實我們根本不相信。但那確確實實是佛說的，因爲佛實在是道德高尚、人格偉岸，我們才不忍心反駁他。要是換一個普通人來到我們身邊天天絮叨，說這是個夢、這是個幻覺，我們肯定一磚頭把他拍死了，末了還加上一句：「你纔是個幻覺呢，我們不是幻覺。既然你是個幻覺，那我們就先把你這個幻覺給拍死嘍。」所以說讓我們相信世界是個幻覺是非常困難的。

佛家有兩個辦法來說服我們相信這個觀點。一個辦法就是分析法，又叫「凡夫法」，是釋迦牟尼針對凡夫而創造的一個方法。他帶領著我們不斷深入地分析，分析到最後，逼著我們不得不承認這個東西真的是不存在的。因此分析法又叫「理悟法」。另一個辦法是證悟法，證悟法是最好的辦法。

理悟和證悟有個最大的不同，就是雖然理悟也能給我們帶來解脫，但它衹能帶來一點最淺表的解脫，衹有證悟才能給我們帶來深層的解脫，乃至終極的、徹底的、圓滿的解脫。

理悟的解脫是什麼解脫呢？舉個例子，本來我們有好多事情都想不開，在學習了佛法、佛理以後，我們被佛陀帶領著對這個世界抽絲剝繭、還原分析，確實發現這個世界都是空的、都是夢幻泡影，所以好多原來糾結的事情現在就不糾結了，或者原來放不下的事情現在也就放下了。那麼這種不糾結、放得下就是一種解脫。但這種解脫是最淺表的解脫，它只佔解脫的百分之幾，最多不超過百分之十，屬於最外層的解脫。再往深處理悟也做不到更深的解脫了，因爲那不是理悟所能達到的深度了。下一步就得靠修行、靠證悟了。

普通的禪定也能帶來比理悟更深層的解脫，但那也是有限的解脫，想獲得更深層的解脫，靠禪定也不行了。終極的解脫、徹底的解脫、圓滿的解脫，就是靠大手印、大圓滿才能獲得。從明體喚醒、明體呈現開始，我們就踏上了終極的解脫、真正的解脫之路，因爲那個時候我們領悟的空是當下空、自性空、本來空。那個空在我們大圓滿中叫作「立斷」。「立斷」是「徹卻」的意譯，而「徹卻」是音譯：「徹」是立即，「卻」是斷除，合在一起就是「立即斷除」，簡稱「立斷」。「立斷」斷什麼？斷所有束縛、所有顛倒、所有無明、所有八識。一句話，凡是假大空，以及這些假大空、三業對我們的種種束縛全部斷除，更重要的是把他在變成自在。

前面講過，明體在拓展的過程中，開始你們看到的是清清明明，但過了一段時間如果你們看到的還是清清明明就不是好事了。爲什麼呢？我在這裡再給你們講透徹一點。那個清清明明是心性最初呈現在我們心中的相。當然，那個相是借助師父的加持力、法脈的加持力而呈現出來的。這個呈現的原因就不細說了，咱們只說結果，結果就是它呈現出來了，而且我們也看到了。當然這是用心靈的眼睛，也就是心眼看到的。我們看到的就是清清明明的一種狀態，它的半徑目測有幾層樓那麼高（我們衹能目測，因爲我們不可能真的拿把尺子去量）。但具體到每個人那裡是不一樣的，有些人的清清明明衹有一兩層樓高，有些人能達到如天空那樣高遠，就是像天空那樣的一個圈，把他的整個內內外外，以及他的精神都包含在內。這個清清明明就叫「明體」，它是明體的最初相。

其實心性本來是無形無相的，這個清清明明是在無形無相中硬呈現出來的一個相。因此，這個呈現出來的相最好不要持續太久，久了反而不好。因爲這個相不是活相，而是一個像照片一樣的死相，這個時候明體還沒有開始發揮功能，還沒有開始工作。如果它老是處在這種狀態，就證明它老是沒有開始工作，因此天天看到它並不是好事，看到它越久，就證明它越久沒有開始工作。

那麼心性開始工作是什麼狀態呢？就是你看不見它了，它似乎不存在了，但你發現自己對空性的理解、洞察越來越深、越來越真切了，這叫「當下空」。這個時候，明體開始變身爲空性，以空性的形式呈現，而不是以清清明明的形式呈現了。這是好事，何以見得？因爲明體開始工作了。明體不工作的狀態就是那個清

清明明的狀態，明體開始工作的狀態纔是我們需要的。明體開始工作，最初就是以空性的形式呈現的，你對空性的理解會有兩個方面的增長：第一是從模糊到清晰，第二是從小範圍到大範圍。無論是這兩個方面中的哪一個方面增長了，或者是這兩個方面同時增長了，都是好事。就這樣不斷地拓展，不斷地拓展，最後拓展到極致。極致在哪裡？不用你管，自有事實來告訴你什麼是極致。空性增長到了極致以後，它自身就會轉變爲明性，就是光明性，這就是「空明現」的「明」。

空性到了極致時轉變過來的那個「明」和你最初看到的那個清清明明的「明」，有沒有差別？有差別，而且是重大差別。什麼差別？你最初看到的那個清清明明的明體，是死明體。等明體轉化爲空性，且空性到了極致以後自然地呈現爲明性，那個明性就是活明性。那麼活明性的特徵是什麼？主要有如下兩個特徵：

第一，活明性就是智慧，而那個清清明明不是智慧，因爲它是死光明，不是活光明。空性增長到極致之後自然出現的那個光明纔是活光明，活光明就是般若智慧。但這是籠統的般若智慧，是整體的般若智慧，還沒有細分，細分的話就叫「現」，即「空明現」的「現」。般若細分、精細化就是一個一個「現」，但那是下一個環節的事情了。我們先說光明這個環節，這個光明就是智慧。

第二，這個光明就是永恆，這個光明作用在身心上，就會給身心帶來一個現實中的利益——無死金剛虹身，這是非常真實、非常現實的利益，這個時候人就被光化掉。「人被光化掉」是什麼意思呢？就是身體成爲無死金剛虹身，成爲一個智慧體，這個時候你的身體就不是肉體了，而是智慧體了，你是一團以光存在的智慧，你是無死的。而且因爲同類相應（瑜伽就是相應），你成爲光體之後，就能看到一切光體；你是無死金剛虹身了，就能看到一切無死金剛虹身。

「你能看到一切無死金剛虹身」是什麼意思呢？就是你能看到一切佛和菩薩，以及他們的淨土。而且不僅能看到，看到的同時就是理解，這個時候的「看到」與「理解到」是同義詞。我再說一遍，這個時候「看到」和「理解到」是同義詞。你看到西方極樂世界的同時，就理解了西方極樂世界的所有內涵；你看到阿彌陀佛的同時，就全部知曉了阿彌陀佛所有的智慧與內涵：你看到誰，就理解誰，這就叫「如來密意傳」。

那麼，從「看到」到「全部理解到」有沒有過程呢？多多少少有一些過程。我說的看到就全部理解到，指的是根器好的人，也就是上根器的人，他們在看到釋迦牟尼的同時就百分之百地理解了釋迦牟尼。但是對於中下根器的人來說，還是需要有個過程，比如說三年、五年，或者說幾個月等等，這也是不確定的。對於中下根器的人而言，每看到一次釋迦牟尼，對釋迦牟尼的理解就增加一些。比如，你第一次看到釋迦牟尼時，對釋迦牟尼的智慧、內涵理解了百分之二十，所以看到和得到是同義詞，具體點講，看到釋迦牟尼和得到釋迦牟尼的智慧、內涵是同義詞。下一次釋迦牟尼再出現，你再看到他的時候，又得到了釋迦牟尼百分之二十的智慧和內涵。這樣幾次下來，你對釋迦牟尼就全部理解了。這是指中下根器的人，與上根器的人多少是有點差別的。上根器的人就不存在看到一次得到一部分，而是看到釋迦牟尼就百分之百得到釋迦牟尼的智慧和內涵，看到淨土就百分之百得到淨土的智慧和內涵。這就是光明在現實中的利益。再下一步，光明就得精細化，也就是現。

這樣理解還是有點籠統，我嘗試著講具體一些。明體拓展的整個過程，即空明現次第呈現的過程，就牽扯五智（法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智）的問題了。所以，接下來我們就用五智來給大家講一下明體拓展的整個過程。

當我們的明體化爲空性，然後空性越來越深化、越來越廣化，最後深化、廣化到極致之時，我們已經獲得了智慧——實際上指的是五智中的兩智，一個叫「法界體性智」，一個叫「大圓鏡智」。大圓鏡智就像一個圓滿的鏡子一樣，可以全方位、全層次地瞭解它涵蓋到的事物。法界體性智很難解釋，其實它就是般若智慧、佛智。那麼，表面上說我們在拓展空性，實際上我們是在拓展自己的法界體性智和大圓鏡智，我們擁有多少

空性，就擁有多少法界體性智和大圓鏡智。空性拓展到了極致的狀態，實際上就是法界體性智和大圓鏡智達到了極致、圓滿的狀態，這兩句話是同一個意思，這就叫「空智不二」。

空性到了極致以後自然就進入到光明性（也稱「明性」，簡稱「明」），關於這點還需要補充說明一下。在明體以空性的形式呈現和工作的時候，這裡面有沒有明呢？它不是一刀切的，它是有一點點明的，甚至也是有一點點現的，但是以空性爲主。所以你們不要一刀切，認爲明體以空性形式呈現的時候，它就完全是空性，一點明和現都沒有。不是那樣的，事實是空明現三者都有，衹是說以誰爲主而已。那麼，到了明體呈現到明性的時候，有沒有空性呢？那更是有了，這個明性或曰光明性是不離空性的。那麼，明性裡面有沒有現性，也就是現呢？也是有的，衹是說以誰爲主。

當明體在拓展光明的時候，這個拓展包含兩個方面：第一是程度上的拓展，第二是廣度上的拓展。所謂「廣度」就是範圍可以涵蓋六凡道（乃至四聖道）。涵蓋到哪一道，你就明白哪一道的全部內涵。因爲光明就是智慧，智慧就是光明，你的光明涵蓋到了哪一道，實際上就是你的智慧涵蓋到、照耀到、籠罩到了哪一道。如果你的光明拓展到了地獄道，那麼你的智慧就拓展到了地獄道，所以地獄對你來講，就是如觀掌紋般的貼近、親切。在光明拓展的過程中，你對六道所有的運作規律、特點、屬性等就越來越瞭如指掌。總之，在拓展光明的時候，其實是在拓展一種智慧，這種智慧叫「五智」。

「五智」的拓展在深化空性的過程中已經完成了二智，也就是法界體性智和大圓鏡智已經完成了。在「空明現」的「現」階段，實際上是在拓展什麼呢？「現」實際上是光明的精細化，此階段是在拓展妙觀察智和成所作智，也就是說「拓展妙觀察智、成所作智」和「現」是一回事。總結一下，拓展空性的時候，就是拓展法界體性智、大圓鏡智；拓展現性（明性精細化）的時候，就是拓展妙觀察智、成所作智。這樣五智中就介紹了四智，只剩下一智未介紹，那就是平等性智。

什麼叫「平等性智」呢？這很微妙，「平等性」實際上就是共性。具體點講，就是淨土和地獄在你眼裡都是一樣的，爲什麼是一樣的？因爲它們都是幻覺，在幻覺這一點上它們是一樣的，所以你看到了它們的共性。因此說平等性實際上就是共性。那麼淨土和地獄有什麼共性？淨土和地獄的共性就是虛幻性，或者叫無明性。虛幻就是無明，無明就是八識。淨土和地獄共有一個第八識，從第八識這個本初識、普基識的角度講，它們都一樣：淨土（天堂）、地獄都是幻化出來的，沒有什麼不同。就連報身佛、化身佛都是緣起、幻化而來的。就緣起、幻化這一點而言，它們是一樣的；就空性這一點而言，它們也是一樣的。

現象世界是空性，本體世界也是空性，兩者都是徹頭徹尾的空性。所以就空性這一點而言，它們是一樣的。就幻化性而言，它們也是一樣的，只不過一個幻化得多一些，一個幻化得少一些，幻化的本質是無明。十法界的眾生，除了佛之外，都沉淪在無明中，只不過有的在無明中沉淪得深一些，有的在無明中沉淪得淺一些：沉淪得淺的叫「菩薩」或「羅漢」，沉淪得深的叫「眾生」。其實菩薩、羅漢也沉淪在無明中，只不過他們沉淪的無明要淺一點、淡一點，但那也是無明。衹有佛是一點無明都沒有，除此之外，連十地菩薩都還有一絲無明，還有百分之零點一的無明。那百分之零點一的無明，也是無明。所以，從有沒有無明這個角度講，十地菩薩到地獄眾生之間是沒有差別的，大家都有無明；從無明濃淡這個角度來講，他們是有差別的，就是無明濃一點、淡一點的差別。有無明就有束縛，因此就有無束縛這一點來講，他們也沒有差別；如果說有差別，也衹是束縛得深一點、淺一點的差別。大家只是以五十步笑一百步，都一樣。這就叫「平等性智」。

平等性智是從哪裡來的？平等性智就是光明，光明就是平等性智。光明在拓展，實際上就是我們對眾生本質上的那種平等（主要是兩方面的平等，一是虛幻上的平等，二是空性上的平等）的進一步理解、深化和拓展。表面上是光明在拓展，實則是虛幻性與空性二者在拓展，更具體地講，就是平等性智在拓展。再強調

一遍，什麼是平等性智在拓展？就是對大家共有的虛幻性以及空性這兩個方面，有了越來越透徹、越來越廣大的理解。因此，表面上是拓展光明，實則是拓展平等性智。

光明拓展完了，也就到了極致，至於什麼時候是極致你們不用管，到了極致的時候，它自然會告訴你們什麼是極致。所以，你們不要提前設定一個「什麼是極致」的概念，這反而會成爲一種所知障，你們不要提前製造這種障礙。我唯一能告訴你們的就是：到了極致，你們自然就明白你們已經到極致了。

光明拓展到極致時，自然會轉入現，就開始具體呈現出一個一個事物來，如此不斷地呈現、不斷地呈現。呈現一個事物，就是創生一個事物，呈現就是創生。但這種生是生而不生，就是沒有任何一個事物跑出心性之外，所有事物都在心性之內，所以無所謂生不生。衹是呈現在你面前的時候，看起來有生生滅滅、生生不息，因爲生命是活的。生命具體的表現形式就是活動，生命等於活動，不活動就不是生命了，而是死物。心性的「心」就是生命的意思，就是活的意思，所以它要不斷地活動，即生生不息。但是這種生生不息是生而不生、不生而生的，很微妙。其實沒有任何東西是新生事物，但是我們又看到新生事物層出不窮。這個時候的生，是心性的直接呈現，所以它不是緣生，而是直接呈現。

具體是現什麼呢？首先是現三個東西，叫真善美；然後真善美進一步地往前演化，就會給觀看、體驗真善美的人，具體說就是你或我或他，帶來無窮的快樂。你這個時候已經無我了，既然如此，是誰在體驗？是無我之我在體驗，實際上就是佛在體驗。體驗什麼？體驗真善美給自己帶來的無窮的快樂、無法形容的快樂，這就叫「空樂不二」。佛裡面是有快樂的，而且是無窮的快樂、無法形容的快樂，所以叫「極樂」。你可以從真裡面得到快樂，可以從善裡面得到快樂，也可以從美裡面得到快樂。

這個快樂實際上是你自己給自己帶來的，因爲這個時候真善美就是你，你就是真善美，真善美不是你之外的東西。這個時候已經超越二元了，沒有主客，不存在你享受它，或它享受你。你對美的享受、對善的享受、對真的享受都是自己對自己的享受，如果說你從真善美中得到了快樂，也是自己給自己帶來的快樂，這種快樂是無窮無盡的。這是十分難以說清的境界，所以釋迦牟尼一再使用「言語道斷，心行處滅」來形容。這個時候實在無法用語言說得通，衹能說個大概，做個非常詞不達意的描述。要想明白這種境界，你必須親自成佛，親自體驗，這是唯一的辦法。如果你不是佛，佛衹能非常勉強地、詞不達意地給你做一些描述。

所謂「現的過程」，實際上是沒有任何東西在現的，這是不生而生。那麼所謂的「現」實際上是什麼呢？前面講過，實際上是般若中的兩個功能——妙觀察智和成所作智的體現。注意，所謂的「五智」其實是一個般若的五個功能、五種屬性，不是說五智是割裂開的，像切西瓜一樣地切成五瓣西瓜，這一瓣叫「法界體性智」，這一瓣叫「平等性智」……不是這樣的，五智是同一個東西的五種屬性、五個功能。因此，現的過程中呈現出來的其實是般若智五個面向中的兩個面向，一個叫「妙觀察智」，一個叫「成所作智」。「妙觀察智」就是對明體呈現出來的事物有著全方位的、完整的、清晰的瞭解。「成所作智」和「不斷冒出各種事物」「直接呈現出各種事物」，是同一個意思。總之「成所作」就是不斷地完成一些事物，即不斷地誕生一些事物。

不斷地誕生一些事物、不斷地呈現一些事物，也就是所謂的生生不息、不斷地生。但這個生實際上又是不生而生，在《心經》裡就叫「不生不滅」。「不生而生」很難解釋清楚，我們現在就勉強地用畫家畫畫這個比喻來解釋。假設我是一個畫家，我在一張白紙上畫了一座宮殿，那這座宮殿是存在，還是不存在呢？是誕生了，還是沒誕生呢？要是說它沒誕生，它好像誕生了，因爲畫面上真的有一座看起來生動真切的宮殿。但要是說它誕生了，它好像也沒誕生，因爲這張畫上的宮殿衹是一個擺設，我們無法住到裡面。不過現在有另外一個比喻可以更好地幫助我們理解「不生而生」，這個比喻就是那個動畫片。動畫片完全是電腦組合出來的一些畫面，完全是電腦制品。比如說西方拍的電影《阿凡達》，裡面的潘多拉星球根本就不存在，完全是

電腦製作出來的，潘多拉星球裡面還有地球上所沒有的各種動物、植物。我們現在就問：《阿凡達》裡面的那些動物、植物，是誕生出來了呢，還是沒誕生出來呢？要是說它們沒有誕生吧，它們又生動地呈現在我們面前，好像是真的；要是說它們誕生了吧，那它們完全是電腦構畫出來的。這就叫「生而不生」。

我們這個世界也是這樣，不僅緣起是空的，性起也是空的，在空性這一點上它們是相同的。性起世界、緣起世界就相當於是電腦中呈現出的潘多拉世界，但整個潘多拉世界其實是不存在的，是空的。只不過緣起世界是眾生的幻覺，而性起世界是佛性呈現的一種相（不能叫「如來的幻覺」，但它也是一種相），所以它也是空的。總之，「不生而生」很難講，衹能講到這個程度了。就是它貌似誕生了，實際上沒有誕生，這就叫「不生而生」或「無生而生」。

但這裡面有個東西是真的。雖然每個事物是假的，就是它的那個相是假的，但是通過每個事物呈現出來的真善美是真的，所以它又是真的，你又不能說它不存在。比如說，心性呈現出一座泰山來，雖然泰山的相是假的，但是衹要你看泰山一眼，就能得到無窮的快樂，這個快樂又是真的，或者說它給你帶來了無窮無盡的美的享受，這個美的享受也是真的：所以透過泰山呈現出來的真善美又是真的。那麼到底它是真的呢，還是假的呢？答：它是介於真與假之間，姑且叫真的吧。如果非要分出個真假來，那就要看和誰比了，如果和現象世界比，它就是真的，因爲現象世界更假，它連真善美都透不出來，它透出來的都是假惡醜。這就是「現」。

空明現的現，實際上是現而不現，也就是生而不生。但是生而不生中，還有個拓展、深化的問題，就是你要慢慢把所有的現都瞭解透徹。開始時你只瞭解眼前小範圍的現，慢慢地事物會不斷呈現出來（但這種呈現不是緣生，而是性起、性生，性生也是生），呈現出來的實際上就是法界奧明淨土，非常美麗、非常美好（因爲都是真善美，當然美麗、美好了），衹是開始時它呈現的範圍小，你還要不斷地拓展，不斷地拓展，拓展到最後整個十法界都會呈現出來。

我們眾生看不到人道的美，其實站在佛的角度看，人道美妙得無法形容，這裡指的是人道的主體和人道的客體，都美妙得無法形容。我們看到的都是假惡醜，而佛陀看到的都是真善美，是事物的另一面。佛陀也能夠看到六道，但佛陀所看到的六道是淨土中的六道，和我們眾生眼中的六道是完全不一樣的，那完全是另外一種景象。佛陀眼中可以說有六道，也可以說沒有六道，也就是眾生眼中這個意義上的六道已經沒有了，它是另外一種意義上的六道了，即淨土化了的六道。佛陀眼中十法界都存在，但是佛陀眼中的十法界就是一法界，什麼法界？就是奧明淨土。奧明淨土又可細分成十法界，所以佛陀眼中的十法界是奧明淨土內部分出來的，十法界都屬於奧明淨土的一部分（不像我們眾生的十法界是無明緣起而來）。

我們再說回來。到這裡還沒有完全說清楚爲什麼六道中的人道是最適合修行的。爲了講清楚這個問題，我們引進來了一個重要的概念，就是唯識宗的「識」，我們前面用了比較大的篇幅來講這個「識」。「識」大概就講這麼多了，要是細講呀，三年都講不完，因爲唯識宗是一門理路非常多端而複雜、名詞術語極爲深奧而艱澀的學問，它也是佛家所有流派中最爲艱澀難懂的一個流派。我們講的是它最基礎的知識，再複雜一點的就不講了，因爲一往複雜上講，就要牽扯幾萬個術語，這些術語又十分難以理解，講起來十分麻煩。「識」大概就是這麼個情況。下面我們接著分析爲什麼人道是最適合修行，而其他道不適合修行。

六道的天道眾生由於福報很好，心想事成，因此整天沉迷於享樂之中，不願修道。因爲修行要吃苦，他們不願吃這個苦，他們說享受生活多好，爲什麼要修道呢？有個笑話能夠很好說明這種心態。有一個海邊的漁民，經常在樹底下一邊躺著，一邊曬著日光浴，很悠閑自在地享受著陽光。此時，有一個人就過來勸他，說：「你這人也太懶了，做人沒有你這麼懶的，你應該趁著年輕，趕緊下海多打點魚，努力掙錢改善你的生活。」漁民說：「我下海打魚努力掙到錢了，下一步呢？」旁邊的人說：「你如果掙了很多錢，就可以買個

大房子。」他說：「我買了個大房子，下一步呢？」旁邊的人說：「下一步你就可以僱很多佣人。」他說：「再下一步呢？」旁邊的人說：「有了錢，有了佣人，你就可以躺在樹底下享受生活。」他說：「我現在不就已經躺在樹底下享受生活了嗎？我爲什麼要那麼辛苦地打魚掙錢蓋大房子，然後再僱佣人，最後才開始享樂，我不是有病嗎？我現在就已經在享受生活了呀！」旁邊的人想想說：「你說的也對啊，那我不勸你了，你接著曬太陽吧。」

天人也是這樣。如果你告訴天人「你要刻苦修行，修行得道了你就解脫了，解脫了你就快樂了」，天人會說「我現在就很快樂，爲什麼要去找苦吃（就像打魚很辛苦一樣，修行也很辛苦）？我才不修行呢。」所以你說不動他們。你跟他們說要好好修行，他們是聽不進去的，你又沒有辦法逼著他們修行，因此絕大多數天人都不修行，他們整天沉迷於享樂之中，衹有極少數的天人才願意修行。

天人的享樂屬於什麼類型呢？有點類似於我們人道那些吸毒者的快樂，是一種上癮式的、沉迷式的快樂。那種快樂跟佛的快樂不是一個類型，你們不要一聽說「快樂」，就認爲都是一樣的，不是的，快樂也是分類型的。天人那種快樂是上癮式的、沉迷式的快樂，就像一個孩子沉迷於電子遊戲一樣，所以叫「沉迷式快樂」「上癮式快樂」。這種快樂也是快樂不假，但這種快樂是有毒的，因爲它會讓你墮落。無論是吸毒產生的臨時性快樂，還是打遊戲等產生的臨時性快樂，都屬於有毒的快樂。對此，佛家有一個生動的比喻叫「蜂蜜中拌著毒藥」。蜂蜜很甜是吧？你吃一口蜂蜜，覺得好甜好舒服，但是你最好別經常吃，因爲那裡面是拌著毒藥的，吃一次你就中一點毒，再吃一次你又中一點毒，最後吃太多都能把你毒死。天道的快樂也是拌著毒藥的蜂蜜。如果你不好理解，就看那些吸毒者的反應。他吸毒的時候是很快樂，毒品刺激神經的那一瞬間，他簡直比天人都快樂，但這個快樂所要付出的代價也是他承受不起的，當那個快樂的勁兒過了，毒品對身體的毀壞是不可想像的。天道的快樂就是拌著毒藥的蜂蜜。天人在享受快樂的那一瞬間，貌似跟佛是一樣快樂的，其實兩者有著本質上的不同：佛是在快樂中昇華，天人是在快樂中墮落和沉淪。所以說天人的快樂是一種沉迷式快樂、上癮式快樂。

但是，如果你跟天人說，他們的快樂是一種沉迷式快樂、墮落式快樂，讓他們不要沉迷於其中，他們是不相信也不會聽你的，就像你勸那些吸毒的人戒毒，他們不聽一樣。因爲他們的快樂是一種上癮式快樂，那種快樂是會上癮的，就算他們暫時戒了毒，過一段時間後他們還會重新吸毒，他們要重新找回那種快樂。不找不行嗎？不行，因爲那是一種上癮式快樂。佛肯定不存在這種情況，佛的快樂就是快樂，不存在上癮之說。但是對於天人來說，你告訴他們不要沉迷於享樂是沒用的，因爲他們已經上癮了，已經沉迷於其中了。你說：「用佛的那種非上癮性快樂來取代你們這種上癮式快樂，好不好啊？」他們說：「理論上是好的，但事實上我還是願意享受這個上癮式快樂、沉迷式快樂，還是這個東西好。你跟我說的那個東西看不見摸不著，我不願意去追求。」這就是天人。所以天人沉迷於上癮式快樂不可自拔，他們不願意修行。這就是天道不適合修行的原因。

天道是六道中的最高道，還有一道比天道低一點的叫「阿修羅道」，又叫「惡神道」，也不適合修行。阿修羅道的眾生是怎麼來的呢？就是不知前面多少世幹了多少好事，積纍了很多福報，但是嗔恨心很重，因此投胎於阿修羅道。阿修羅道的眾生同時具備兩大特點：第一，他們做的好事不比天人少，因此福報不比天人差；第二，他們有強烈的嗔恨心。天人不僅福報好，還沒有嗔恨心，天人衹是一味沉迷於毒品式的享樂中。阿修羅就不同，阿修羅由於之前生生世世做好事，福報雖然等同於天人，但有非常強烈的嗔恨心，這個嗔恨心使他們不同於天人。阿修羅道其實就是從天道中獨立出來的一個獨特天道，其實就是天道中的一個獨特的組成部分。因此說阿修羅道和天道是同一個道也對，說它們是不同的道也對。

阿修羅是可以隨便看到天人的，爲什麼？因爲實際上他們是屬於同一道的。但是兩道的眾生又有一個不同，就是阿修羅道的眾生嫉妒心強，他們嗔恨、嫉妒天人。其實他們和天人享受的都是一樣的福報，也是心想事成，一想宮殿就有宮殿，一想衣服就有衣服，一想吃的就有吃的，但是他們的嫉妒心、嗔恨心迷住了他們的眼睛，讓他們戴上了有色眼鏡。什麼有色眼鏡呢？他們老是頑固地認爲，他們過的日子不如天人。其實阿修羅道的日子過得和天道一樣好，但阿修羅就是認爲不一樣，總是認爲天人比他們過得好。比如，他們一邊吃著飯，一邊想著：「這是什麼飯？好飯都在別人家！」衣服也是如此，其實他們的衣服跟天人的衣服一樣好看，但他們就是認爲自己的衣服不如天人，好衣服都被天人弄去了，一邊穿著好衣服，一邊想著：「憑什麼衹有天人有資格穿好衣服呀？不行！我們要去把它搶回來！」想著想著就妒火中燒：「咱們兩道的眾生都是神，憑什麼你們有美衣美食而我們卻沒有？」在妒火的驅動下，他們就集結起一批人去搶天道中的美衣美食。

天人又不願意被阿修羅搶去美衣美食，就跟他們戰鬥。每一次戰鬥，阿修羅都打不過天人，都被天人打得是屁滾尿流、斷胳膊掉腿、哭爹喊娘，最後落荒而逃。他們只好躲起來了。躲了一段時間，那個妒火又起來了，一些阿修羅相互之間一通氣，又組織了一支部隊去攻打、招惹天人，又被天人打得是屁滾尿流、斷胳膊掉腿的，最後哀嚎著跑回來，躲在一個天人找不著的小地方。阿修羅一天到晚就是幹這種事。

阿修羅不去攻打、招惹天人不行嗎？答：不行。他們就是愛嫉妒，就是見不得別人好，總是妒火中燒。其實他們的日子過得跟天人一樣好，但他們總是認爲別人比他們過得好，這就讓他們無法忍受，只好去搶天人。一個人搶不了，他們就糾結一批人去搶，一搶就被天人打得鼻青臉腫地溜回來。

所以，阿修羅每天就生活在莫名其妙的妒火之中，他們心中燃燒著一股難以遏制的憤怒與嫉妒，這股憤怒和嫉妒使他們寢食不安，十分難受，從頭到腳哪哪都不對勁。這就是阿修羅道。爲什麼阿修羅叫「惡神」呢？因爲阿修羅心裡不舒服，總是要去招惹別人，他們的邏輯是：「憑什麼我不舒服你卻那麼舒服？我偏看不慣你舒服，我要把你搞得跟我一樣不舒服，那我就舒服了，至少是短暫地舒服了。」所以阿修羅叫「惡神」。他們主要是招惹天人，其次是招惹人道和其他道的眾生，但這是很少的情況，百分之九十九點九九是去招惹天人。天道中的東西實在太美妙了，至少在阿修羅的眼裡如此，這讓他們寢食不安，非得把天道中的東西弄來不可，不然他們睡不好覺，因爲他們五臟六腑都在難受著呢。所以阿修羅主要是嫉妒天人，因爲人世間沒有什麼好嫉妒的，人世間的東西遠遠不如阿修羅道，所以他們對人類生不起太強烈的嫉妒心。對其他道也是如此。他們偶爾才招惹一點人道的眾生，尤其是人道中的修行者，因爲修行者已經產生了一種快樂，叫「禪樂」，實際上就是真善美帶來的快樂。

修行人有很多禪樂，對佛來講，修行人這點禪樂根本不足掛齒，但是對普通人來講，修行人那一點禪樂就已經讓人羨慕得不得了了。不僅是普通人羨慕得不得了，阿修羅也羨慕嫉妒得不得了。阿修羅就見不得山洞裡面的某個修行人每天都在享受著禪樂，他們無法忍受：「你就是一個普通人，比我的層次還低，居然比我還快樂？憑什麼？」就像我們人見不得畜生道的狗快樂一樣，對於人來說，如果一條狗都比我們活得快樂，這是不允許的，這是無法忍受的。狗就應該活得比我們人差，在人的觀點中，這才是正常的。要是哪一天突然發現有一條狗活得比我們快樂多了，那我們是受不了的：「豈有此理！一條狗都比我活得快樂，我非要打它一頓不可。」總之，衹要它快樂，我們就不快樂，衹有把它打得汪汪亂叫，讓它不再快樂了，我們就快樂了。同理，阿修羅也見不得人道的人，尤其是修行人快樂，如果他們見到修行人快樂，對他們來講，這是無法忍受的。

因此，阿修羅就開始來騷擾修行人。這種騷擾對修行人來講，是好還是壞呢？這就要看你的修行證量如何了。如果你的證量好，那麼每被阿修羅騷擾一次，你的證量反而會大大地前進一步。如果你的證量不夠，

理不明法不透，各方面都不好，那麼每被阿修羅衝擊一次，你都會受到傷害，而且這種傷害是相當大的。雖然這種傷害是短時間的，不可能對你造成永久性的傷害，但即使是短時間的傷害，那也是沉重的。它比人對人的傷害要大得多，它主要是精神性傷害、心靈性傷害，會讓你產生難以言喻的恐懼、沮喪、失落等負面感受。有時候是讓你的證量倒退回去，你多少年好不容易修行得來的那些證量，感覺到沒了。但這種「證量沒了」的感覺，你不用恐慌，它還會回來的，短則三五天，長則幾個月就回來了，衹要你的證量是真實修來的，一定是誰都拿不走的。但如果你理不明法不透，也沒有一個過來的上師供你去諮詢，這個時候你就會產生很大的恐慌，諸如「我這麼多年的修行會不會永久性消失」「惡神會不會總是纏著我」等等。事實上你的證量不會永久性消失，所以你不用恐慌。這就是過去所說的「著了魔道了」「著了魔了」，其實這個魔具體說就是阿修羅這種惡神，你是受到了阿修羅這種惡神的干擾。

由於阿修羅每天都被嫉妒、憤怒之火燃燒著，每天從內到外就是一團火，把他搞得七竅生煙，他沒心思也沒時間去修行，因此阿修羅道眾生也不適合修行。

那麼，六道之中除了人道之外的各道都排除了，就剩下人道是最適合修行的。所以，人道最適合修行的結論，是從其他道不適合修行的角度來說的，通過其他道不適合修行，來襯托出人道最適合修行。人道修一天，頂得上其他五道修若干年的成果，這就是生在人道的好處。這也屬於「暇滿難得」的範疇。

從修行角度講，人身最難得。畜生身得了也沒用，所以不用討論它難不難得的問題，即使得了它也修行不了，那討論它幹什麼呢？地獄身得了也一樣沒用，天人身得了也一樣沒用。其實我們得到其他道的身都應該感到悲哀：得到地獄身當然應該悲哀，得到牛身、馬身等畜生身也應該要悲哀，得到餓鬼身也值得悲哀，其實得到阿修羅身更值得悲哀，得到天人身一樣值得悲哀。唯有得到人身，而且還是四肢健全、身心健康的人身最爲難得、最值得慶幸，因爲這樣的人身最適合修行，這就叫「暇滿人身」。

「暇滿人身」就是圓滿、完美、健康的身心，「暇滿人身難得」這個「難得」一定要思考透、思考清。衹有把「暇滿人身難得」思考清、思考透了，才有下一步的「善用人身」。什麼叫「善用」？修行就是善用，不修行就是浪費。做到「善用」的前提是，你要充分認識到「暇滿難得」；要想充分認識到「暇滿難得」，你就要對整個六道有越來越深的瞭解，有瞭解才會有對比，有了對比你纔會知道「暇滿人身」是怎麼個難得、怎麼個珍貴法。

前面強調過，按照過去的傳統，上師每講完一個加行，弟子們要專門拿出至少七天時間，什麼事也不幹，就用來深入思考上師的教導。我在這裡講的衹是理論，你們自己要在內心中仔細、深入地去思考所講的內容。思考什麼？這個加行就是思考「暇滿難得」和「善用人身」。思考透了，就會切切實實生起「我要修行」的決心：「修行就是善用人身，衹要不修行就是在浪費人身，如此珍貴的人身我怎麼可以浪費？！」這樣就從內心中生起「我要修行」的決心。這是我們修行的動力來源之一，而且是重要的動力來源之一，但不是唯一。

我們不要求大家專門拿出幾天時間去思考，但是我有責任告訴大家，在傳統中是上師每講一個加行，弟子們都要拿出至少七天時間，什麼事都不幹，就坐在那裡發愣、思考。別人看你是在發愣，實際上你是在思考「暇滿難得」「善用人身」。每次就思考一個主題，從各個方面不斷地思考，而且一邊思考一邊體會，一邊思考一邊體會，直到把它思考透、思考明白爲止，所以要用七天時間。當然首先是上師給我們開示、講解，然後在此基礎上開始我們的思考，這就叫「聞思」。

佛家的次第叫「聞思修證」，這個次第是不能亂的。「聞」可以分爲兩種，一種是聆聽上師開示，一種是從經論上學習，這兩種都叫「聞」。我們要廣聞，就是聞要盡可能地廣，要多聽上師開示、多看經論。廣聞之後，就要深思，就是要深入地思考，以達到消化、吸收、拓展、深化之目的。廣聞、深思之後是實修、親證，合在一起就叫「聞思修證」。所謂「實修」，就是修行的時候要腳踏實地、實實在在，不要整天抱著

什麼偷懶、自欺欺人的心態，這些毛病都應該去掉，真正的修行人怎麼能整天想著偷懶或是自欺欺人呢？這怎麼能叫修行人呢？修行人要老實修行，所以叫「實修」。所謂「親證」，指不是虛虛假假地證，必須每一步都親自證悟到，實實在在地證悟到。

這就是廣聞、深思、實修、親證四次第。不光學佛要如此，其實學道、學儒也要如此，不管學哪一家，這四個次第、四個步驟都是一樣的，也都是必須做到的。

現在你們連「聞」這個環節都沒做到，如前所述，「聞」就是廣聞，廣聞裡面又分爲兩類：第一類是聆聽上師各個方面的開示；第二類是讀遍小乘、大乘、金剛乘三乘代表性的經論。你們可以反省一下，實際上這兩類你們都沒有做到。即使把廣聞做到了，還衹是第一步，下一步是深思。真實地做到深思了就叫理悟，然後在理悟的基礎上去實修、親證。這都是一環扣一環的，是不能跳著來的，也就是說，這個次第是不能亂的。做任何事情都有次第，比如炒菜，什麼時候該放鹽、什麼時候該放油等等，這都是有規矩的，如果不該放鹽的時候放鹽，或是不該放油的時候放油，那麼你炒的菜一定就廢了。

學習也是這樣，它的次第是不能亂的，第一步就是廣聞，第二步就是深思。具體到加行的學習，就是一個加行一個加行來，圍繞每個加行先廣聞，然後深思。比如學習「暇滿難得」，那我們就圍繞著這個加行來：首先是上師跟我們講透，這就是針對這個主題的廣聞；廣聞以後，下一步是深思，我們再拿七天到一個月時間，不斷地去思考什麼叫「暇滿難得」。

在過去，進行了七天乃至一個月的思考之後，上師還會考核弟子思考的結果。就是上師把每個弟子叫到跟前問：你對「暇滿人身」是怎麼理解的？你不要背前輩的教導，不要用那些書面語言講，你要把它變成自己的語言講出來，最好就用你的口語、日常語言，給我講講你是怎麼理解「暇滿難得」的。我已經給了你七天或一個月的思考時間，你要到我面前來匯報你的思考結果。匯報後，再由上師來決定你是過關了還是沒過關。如果沒過關，那就接著去思考，接著去深思；如果過關了，上師就給你講下一個加行。下一個加行叫「因果不虛」，上師再給你講，講完了你再用七天到一個月時間去思考「因果不虛」這個主題。藏傳佛教各流派，不僅過去是這樣做的，現在也是這樣做的。真正的上師帶弟子講六加行的時候都是這樣做的，也就是共加行或不共加行都是這樣做的。

我們雖然沒有這樣做，也就是我們把「暇滿難得」這個加行講完了，接著就講下一個加行，不給你們時間去做深入思考，但是你們要知曉，其實中間應該有七天到一個月的深思期，現在這個深思期是被我取消了。這個深思期雖然被我取消了，但你們自己要補上，你們自己要去完成深思。我講學可以把深思跳過去，但你們在實踐中不能跳過去。

再說回來，我們把前面所提到的在修行過程中會有魔來干擾這個話題再講透一些。這個魔主要是阿修羅，因爲阿修羅就是嫉妒和嗔恨的化身，他們從頭到腳的每一個細胞都充滿了嫉妒和嗔恨。嫉妒和嗔恨互爲因果，因爲嫉妒所以嗔恨，因爲嗔恨所以更加嫉妒。他們從生到死的整個過程都被自己的嫉妒與嗔恨驅使著，他們所有的身體行爲和精神行爲都離不開這兩個詞——嗔恨與嫉妒，也就是說，他們的嗔恨和嫉妒是滲到骨子裡、滲到靈魂深處的。他們不僅嫉妒天人，還嫉妒人道中的修行人，因爲修行到了一定程度就會產生一種禪樂，這種禪樂也屬於阿修羅的嫉妒对象。在他們眼裡，比他們還低劣的人就不應該享受快樂，人就應該承受各種苦。突然看到有個人不苦了，變快樂了，阿修羅忍受不了，要是比他們還快樂，他們更無法忍受，所以出來製造種種可能的障礙，這就是所謂的「魔的干擾」。

不僅阿修羅道的眾生能夠對修行人製造干擾，鬼道的個別眾生也能夠對修行人製造一定的干擾，但不是所有的鬼道眾生都能做到這樣，因爲鬼道的眾生也分三六九等，其中一類有神通的鬼道眾生才能干擾修行人。因爲沒有神通的鬼道眾生跟人道眾生之間是有業障隔開的，這種業障會形成一個天然的屏障，使得人道看不

見鬼道，鬼道看不見人道。看不見當然就不會產生嫉妒，也不會相互傷害。但是，有極個別的鬼道眾生有一些神通，他能夠利用神通來穿透人道與鬼道之間那個無形的業障，而看到人道中的一些人，特別是能夠看到人道中的一些修行人。他也忍受不了修行人的快樂，就想盡辦法干擾修行人。

一般情況下，修行人遇到的干擾都是來自這兩道：一是阿修羅道，一是鬼道。但來自鬼道的概率小，來自阿修羅道的概率大。如果按照比例來講，來自阿修羅道的干擾佔九成，來自鬼道的干擾最多佔一成，這只是一個大概的比例。

我們在密勒日巴、蓮花生大師等傳記中就會看到這種干擾，就是說他們在修行的時候，經常遇到無量無邊的鬼道眾生或阿修羅道眾生跑過來對他們進行各種干擾，比如射箭啦、放火啦、噴水啦、發出各種恐怖的聲音啦等等。他們的樣子很恐怖——有的眼睛滴著血、有的張著血盆大口、有的伸著利爪，總之是各種奇形怪狀、兇惡之狀，確實挺嚇人，聲音也很嚇人，所以他們叫「妖魔鬼怪」嘛。

但是仔細看那些祖師們的傳記，你會發現有一個共同的觀點或理念貫穿其中，就是所有這一切外魔都是心的外化。所以不應該視他們爲真，應該視他們爲幻。因爲視他們爲幻，他們就僅僅是一些看似真實的幻覺，不會對修行人產生危害，果然就沒有產生危害，他們衹是做出了那種很兇惡的樣子，實際上是危害不了修行人的。

這就出現了一個問題：佛經中以及祖師們的傳記中一再強調，妖魔鬼怪都是我們心的外化，或者是我們內在的身口意三業的外化，應該怎麼解釋這個觀點？實際上，這種「妖魔鬼怪」可細分爲兩類：

一類「妖魔鬼怪」跟阿修羅道沒有半點關係，跟鬼道也沒有半點關係。就是人自己的潛意識（弗洛伊德心理學所說的潛意識）中有很多不好的東西，這些東西在寧靜的時候，就以類似於噩夢的形式，或者是幻覺的形式出現，這就讓我們產生了「有魔來侵害我們」的幻覺。比如，我們做噩夢的時候，感覺到有一種像狼又不像狼的古怪東西張著血盆大口要來吃自己，我們夢到的古怪東西跟阿修羅道和鬼道半點關係都沒有，它就是我們心裡面或記憶深處（潛意識裡面）所泛出來的一種幻覺。這是往淺裡說的。

往深裡說就不是這一世潛意識裡面的幻化了，而是生生世世的業障，特別是惡業幻化出來的一些東西。有時候肉眼是看不見這些幻化的，就是純粹在精神中莫名其妙地出現了一種恐懼。不知道爲什麼，我們就是恐懼得不得了，莫名其妙，自己都覺得很奇怪：「我爲什麼要恐懼呢？我沒有理由恐懼啊！我也沒有看到令自己恐懼的東西，爲什麼要恐懼呢？」但我們就是恐懼，而且是非常恐懼。有時候是莫名其妙地感到非常沮喪，沮喪到都不想活了，感覺活著一點勁兒都沒有。有時候是情緒極端化，這一類情況也屬於業障或魔障。這些魔障跟阿修羅道、鬼道都沒有任何關係，就僅僅是自己身口意三業的外化而已。隨著自己修行的不斷加深，這種外化還越來越真切，越來越超乎想像，越來越出乎意料。

那麼對付這類魔障的辦法是什麼呢？辦法就是不管它，因爲這都是身口意三業的臨時性幻化，衹要盡可能地保持心靈的平靜，一段時間以後，它自然就過去了。這「一段時間」是多久？不好說，有時候是幾分鐘，有時候是幾天，總之時間不會太長，它自然就過去了。

雖然這也屬於魔障之一，但這純粹就是心中幻化出來的東西。這個「心」是廣義的心，指的是那個識心，就是八識心。這種魔障是八識心幻化出來的，尤其是八識中一些不良的種子、惡業的種子幻化出來的。幻化出來的東西有時候是形象，有時候是聲音，有時候就是感覺（就像上面所說的，它就是一種莫名其妙的恐懼感，或莫名其妙地感覺到活著無意義），還有時候是身體上的反應，比如手不由自主地機械運動等等。爲什麼手會運動起來呢？不知道，反正就是有一股看不見的力量指揮著自己的手做出某種動作，自己都控制不住，這是身業泛起來以後產生的反應。總之，身口意都有可能出現一些異常的現象，我們把這些異常的現象統稱爲「魔障」，就是魔的侵擾。不僅佛家愛用這個詞，道家、基督教都愛用這個詞，好像全世界的宗教流

派都說好了似的，都愛用「魔障」這個詞，其實它就是惡業的泛起。惡業的泛起是我們心中惡業的外化。像剛纔說的，這個「心」是廣義的心，指八識心，具體點講，就是我們第八阿賴耶識裡面惡業種子的幻化，或者是第七末那識裡面惡業的幻化，或者是第六意識裡面惡業的幻化……八識心中每一識的惡業都有可能幻化出一些東西。總之，不管怎麼說，它是八識心裡面惡業的幻化。這是一類「妖魔鬼怪」。

另一類「妖魔鬼怪」，就是鬼道眾生和阿修羅道眾生了。如果真的是他們來侵擾我們，這個時候可不可以說他們也是我們心的外化，尤其是心中惡業的外化呢？表面上看，他們是他們，我們是我們，這是完全不同的兩類眾生。他們糾集了一群同夥來侵害我們，向我們射箭、扔刀、扔槍……那些箭、刀、槍看起來跟真的一樣。他們甚至拿著繩子把我們捆起來，要把我們吃掉，還發出各種聲音等等，而且如果我們問他們是誰，他們還會回答「我是阿修羅道的眾生，我的名字叫某某」。總之各種鬼怪看上去都真實得不得了，他們看起來就是一種客觀存在。這個時候能不能說他們也是我們心中惡念、雜念、惡業的外化呢？包括他們射來的箭，扔來的匕首（而且是帶著血的匕首），以及各種奇形怪狀的武器，是不是也是我們的外化呢？

第一種魔障好理解，它就是我們內在惡業的外化，或者是此前多少世纍積下來的惡業的外化。這一類本來就是廣義的心的外化。這個心是識心，不是智心。這一點好理解，因此說這些魔障是我們心中的惡業的外化，這是完全正確的。

第二種魔障是來自鬼道眾生，或來自人道眾生，或來自阿修羅道眾生的干擾和侵害，這個時候可不可以說這些魔障仍然是我們心中惡業的外化？或者說我們能不能作如是觀：把他們看待成、理解成是我們（指的是修行人）的惡業的外化？這個「觀」很重要，它決定著我們能不能戰勝這些魔，能不能瓦解這些魔對我們的干擾和侵害。所以第一個念頭十分重要！如果念頭錯了，那麼後果不堪設想；如果念頭對了，那麼所有的魔的干擾和侵害都很好解決。

就不跟大家繞彎子了，我直接說結果：仍然可以作如是觀。不是「可以作如是觀」，而是一定要視他們爲我們心識的外化，而且是心識中惡業的外化。爲什麼是這樣？表面上看他們跟我們不是同一道眾生——他們是阿修羅道的，我們是人道的，我們是完全不同的兩道眾生，他們的邪惡怎麼成了我們心中的外化呢？他們出生的時候我們還沒出生呢，因爲阿修羅道的惡神壽命是非常長的，他們動不動就是幾大劫的壽命，而我們的壽命才幾十年，甚至才十年、二十年。就是我們前多少世出生的時候，他們都已經存在了，更不要說我們這一世了，我們這一世出生到現在才一二十歲，他們怎麼能是我們心中的外化呢？這似乎說不通，但是也能說得通。

我們人道和阿修羅道等其他非人道的差異，是從無明或曰第八阿賴耶識第一次分化（由第七末那識負責分化）的時候分出來的。就像一棵樹分出了六個樹杈一樣，人道是一個樹杈、餓鬼道是另一個樹杈，還有地獄道、畜生道、阿修羅道、天人道都各是一個樹杈，這就是第一次分出來的六道。雖然分出了六道，但是這六道是出自同一個根，這「同一個根」就是第八識，所以第八識又叫「普基識」。到了第七末那識的時候，人道跟阿修羅道就分開了。所以站在第七識、第六識以及前五識的角度講，我們是我們，阿修羅道是阿修羅道，彼此之間沒有關係，這樣說是對的，是沒有問題的。

但是再往深處說，到了第八識的時候，包括人道、阿修羅道、鬼道在內的六道所有眾生，都是第八識的化現，都是第八識的具體呈現。因此從第八識的角度講，六道眾生都是同一個媽，也就是同一個心，這個心叫第八識——識心。從第八識的角度講，我們跟這些魔就是一體的。因爲是一體的，因爲是同一個心，所以他們所有的墮落與昇華都可以視爲是我們的墮落與昇華，至少跟我們是一體的，是有關聯的。從這個角度講，他們仍然是我們第八識的外化。因此，這些前來侵害我們的阿修羅道眾生以及他們化現出來的各種奇形怪狀的滴著血的武器，實際上都是我們的心——第八識的變現。

爲什麼佛法要我們視一切眾生如己，也就是視他如己？因爲從第八識的角度講，他的確就是己。不是因爲我們觀想了他是己，他纔是己的，事實就是如此，這是從第八識的角度講的。

從第七識的角度講，他就不是己了，從第六識角度講就更不是了，從前五識角度講就更加不是了，因爲這個「他」越來越具體化了。站在第六識和前五識的角度而言，我們永遠是我們，別人永遠是別人。這是指不同道的眾生而言。

如果是同一道的眾生，比如同爲人道眾生，那麼從第七識的角度講，我們與其他人就是一體的，因爲我們和其他人是同胞，完全是從同一個根基也就是第七末那識發展出來、顯化出來、呈現出來的。但這種呈現是污染呈現，簡稱「染現」，「染現」也是現。因爲我們有一個共同的根，所以我們有一個共同的名字，就是「人」：你是人，我也是人，他也是人，我們都是人。因此儒家說「民胞物與」[①]，「胞」就是子宮的意思，「民胞」就是人民都是從同一個媽的胎胞裡出生的，一娘所生的就叫「同胞」。爲什麼叫「同胞」？這是儒家對人的一體性的認識。我不知道儒家是怎麼認識到這一點的，或許是因爲聖人都看到了這一點。站在佛家的角度講，佛家是能夠非常具體地指認出來的，說我們之所以是同胞，是因爲我們都是從第七末那識這個根上發出來的：你是葉，我也是葉，就葉與葉之間的關係來看，你這片葉跟我這片葉沒有任何關係，但是所有的葉子都是從同一個根上發出來的，這個根是一樣的，這個根就是第七識。

其他道的眾生也可以這麼說：天道中的某個眾生和天道中的其他眾生都是同胞，地獄道中的某個眾生和地獄道的其他眾生也是同胞。因此「民胞物與」這個詞不是比喻，而是確實就是同胞。因爲同道的眾生都是從同一個胎胞生出來的，就是從同一個媽、同一個識、同一個根上發出來的。天道眾生是從天道的末那識發出來的，人道眾生是從人道的末那識發出來的……六道加起來有六個末那識，就是同一個根發了六個大枝，每一個大枝都叫「末那識」，這個大枝再分出很多的小細枝、小細葉……總之，六道就是六個末那識，六個末那識又有同樣一個根，就是第八阿賴耶識。

從第八阿賴耶識的角度講，就不僅僅是人跟人之間是同胞關係了，因爲人道跟阿修羅道、天道、地獄道等其他五道全部是從同一個根發出來的，所以從這個角度講，六道眾生完完全全是同一個胞、同一個心。這個心叫「識心」，或者叫「污染心」「顛倒心」「凡心」，「識心」是最常見的叫法。六道眾生都是從這一個識心發出來的，因此，視其他五道所有的眾生和我們人道眾生是同一個心，這是完全正確的。

既然是同一個心，那他們的邪惡就是我心中的邪惡，他們就是從我心中的邪惡發出來的。但這個「我」指的不是小我，而是六道那個大我。他們其實就是從第八阿賴耶識那個「我」一起發出來的。這就是如是觀。

如果作如是觀，所有前來侵犯的魔瞬間就被超越、被瓦解，非常神奇，這就是如是觀的厲害之處。衹要觀念正確了，魔障就可以自然消除。所以魔不需要怎麼消除，衹需要給出一個正確的如是觀就可以消除，這是消除魔非常有效的百試不爽的方法。所有的魔都是我們自己惡業的外化，都是我們對自己的傷害——不是他們對我們的傷害，而是我們對自己的傷害。如此觀想以後，所有不良的呈現，無論是以聲音的形式呈現，還是以感覺的形式呈現，還是以形象的形式呈現的魔，都將自然瓦解。但這是小修行人採用的方法，就是視一切魔爲自己惡業的化現、惡識的化現、識心的化現。

到了大手印、大圓滿的時候，大修行人採用的方法就是沒有方法，衹需安處在空性中就行了。安處在空性中，站在阿修羅道和餓鬼道的角度，他們就看不見你了。看不見你就不會對你造成傷害，這就是所謂的「進入空性」。進入空性還衹是初步階段。

明體總共是三個階段——空、明、現，採用什麼辦法來對治魔障，就看我們是處在空明現的哪個階段了。

---

① 〔宋〕張載《西銘》：「民吾同胞，物吾與也。」

第一個階段，明體具體表現爲空性。當我們處在空性階段的時候，其他道的眾生壓根就看不見我們，看都看不見又何來傷害？我們只是一個空，何來傷害？即使有各種武器什麼的扔過來了，武器穿過了我們的身體，也對我們構不成傷害，因爲我們是空性。

第二個階段，明體具體表現爲明性，就是處在光明中。站在阿修羅道和鬼道，乃至站在人道一些邪道的修行人那裡（這個「邪道」不是指佛家，除了佛家修行之外，還有一些外道也修行，這些外道有一些確實挺邪乎的），當我們進入第二個階段的明性，就是處在光明中的時候，即使他們想傷害我們也傷害不了，爲什麼？在他們眼中，我們坐在那裡根本就沒有我們，完全是一團光，而且這一團光前面還要加一個修飾詞——「威光」，我們威光赫赫地坐在那裡。威到什麼程度呢？威到他們都不敢用正眼看我們，就像我們常人不敢用正眼看太陽一樣，那個太陽光實在太刺眼了，看一下就得趕緊把目光移到旁邊去，因爲太陽光的威力太大了。在他們眼中，我們這個身體就像太陽一樣發出赫赫威光，他們根本都不敢看，只能逃避、躲避。所以當我們處在光明階段，魔對我們也構不成傷害。

第三個階段，明體具體表現爲現性，這個時候就會有緣起產生，因爲在現象世界，一切事物都是緣起的。這個緣是跟他一起緣的。「跟他一起緣」是什麼意思？比如說，某一個具體的阿修羅想來侵害你，你跟他一起緣的時候，你就變成了這個阿修羅心靈深處最懼怕的東西。阿修羅最懼怕什麼也許你不知道，你也不需要知道，儘管你不知道，他心靈中都一定有最懼怕的東西，就像我們人道眾生一樣，每個人心靈中所懼怕的東西都是不一樣的，這一切都是自然任運產生的。儘管阿修羅從來沒有把心靈中最懼怕的東西告訴過別人，但不要緊，當你跟他一起緣的時候，你這個身體在他的眼中，就會呈現爲他最懼怕的那個人、那個東西，或者未必是一個人，也未必是一個東西，也可能是一頭猛獸。如果他最怕的是老虎，那麼他看你的時候，你恰好就是他最怕的老虎的樣子。

假設他最怕的是犀牛，那麼這個阿修羅生生世世內心深處就會有一個記憶，這個記憶不是來自這一世，而是來自生生世世，估計他某一世是被犀牛踩死的，所以他對犀牛留下了十分恐懼的記憶。這個記憶就成了一顆種子一直跟著他，就是跟著他的第八識一世一世地輪迴，當輪迴到了這一世的時候，他爲什麼莫名其妙地怕犀牛，連他自己都不知道。從生下來成爲阿修羅的那一刻起，他每次見到犀牛就恐懼得不行，簡直就像丟了小命一樣的恐懼。但是，他出於虛榮、出於面子，沒有把自己的恐懼告訴任何人，衹有他自己知道他對犀牛有一種難以形容的恐懼，可以說他不怕天不怕地，就怕犀牛。這一點別人都不知道。別人都不知道不要緊，衹要他來侵犯像密勒日巴、蓮師這樣的大成就者，這些大成就者根本不需要做任何事情，就是輕鬆地坐在那裡就可以降魔了。

爲什麼他們坐在那裡就能降魔呢？因爲衹要他們坐在那裡，對方也就是阿修羅這個魔就會發現：「我的媽呀，蓮師變化成了一頭犀牛！」那麼蓮師有沒有變化成犀牛呢？答：蓮師還是蓮師，蓮師什麼都沒有變，蓮師就是悠閑地坐在那裡而已。但是呈現在這個阿修羅的眼前，蓮師就不是蓮師了，而是他怕啥來啥的那個他怕的東西。如果他怕犀牛，蓮師呈現的就是犀牛；如果他怕火，無巧不巧，蓮師呈現的就是一團最猛烈的火；如果他怕水，無巧不巧（說無巧不巧也衹是語言上這麼說，實際上是有巧的，不是無巧的），蓮師呈現的就是一潭看不到底的潭水，他就嚇得趕緊逃跑了。

如果來的不是一個阿修羅，而是三個阿修羅，他們懼怕的東西不一樣，一個怕水，一個怕火，還有一個怕犀牛，那麼他們眼中看到的蓮師就是他們各自最懼怕的東西。怕犀牛的阿修羅來到蓮師身邊，就發現蓮師變成了犀牛；怕火的阿修羅就看到蓮師是一團火；怕水的阿修羅就看到蓮師變成了一潭深不見底的潭水。不同的阿修羅所懼怕的東西不同，所以呈現在他們眼中的蓮師就不同。那麼是不是蓮師變成了這麼多的東西呢？如果來了一百個阿修羅，蓮師就要變成一百個阿修羅所懼怕的東西嗎？要是來了一千個阿修羅，那蓮師

就要變成一千個阿修羅所懼怕的東西嗎？要是來了一萬個阿修羅，那蓮師就要變成一萬個阿修羅心中最懼怕的東西，好把他們震懾住，嚇跑他們嗎？事實是不是這樣的呢？不是！那是什麼樣的呢？蓮師什麼都沒做，但是呈現在他們面前就是不同的樣子。

不同業力的眾生看到的成就者其實是不同的樣子，這就叫「循業發現」，佛陀在《楞嚴經》中對這一觀點進行過反覆開示①。這在密勒日巴（1040—1123）的道歌、傳記裡都有記載。②密勒日巴活了八十四歲，挺長壽的，到了晚年的時候，他已經成佛了，最低是十地菩薩，其實十地菩薩就等同於佛了，因爲十地菩薩跟佛衹有零點零零零一的差別，所以等於是佛。傳記中說，經常有遠道的弟子來朝拜他，他們不是一個人來的，因爲路途遙遠而艱險，所以他們要結伴而來，有時候是整個村子的人組團前來。村子裡有人想拜見上師了，就會對大家說：「我想前去拜見在幾百里以外的上師密勒日巴，你們誰去？」大家就紛紛響應這個人，他們就組一個朝拜團結伴而行，他們經常發起這樣的朝拜活動，朝拜團最多的時候都能有幾十上百人，少的也是一二十人。密勒日巴晚年名聲非常大，無論他在哪裡，關於他的消息就以口耳相傳的方式很快傳出去，村民們知道了以後，就去朝拜他。

有一次，有一群人結伴去朝拜密勒日巴。他就是隨隨便便地坐在某個地方，有時候就坐在草地上，有時候就坐在山崖上，如果在房間裡，他就隨便坐在地上或者是床上。這些朝拜他的人到房間裡拜見他以後，出來就會相互交流，說：「你剛纔看到了啥？」一個說「我看到床上有一團火，我看得真真切切，那就是一團火」；另一個說「我看到床上是一個像月亮一樣的銀白色光球，這個光球還很大，差不多有一個人那麼大」；還有一個說「我看到床上是一隻小鳥」；還有一個說「我看到床上什麼都沒有，衹有聲音，這個聲音就像從空氣中傳出來一樣，那的確是密勒日巴尊者的聲音，但是尊者這個人不知道在哪裡，聲音就是從床上傳出來的，所以我只聞其聲不見其人」……弟子們就拿這個現象去請教密勒日巴：「上師，您是不是刻意在不同的人面前變化出不同的形狀？」密勒日巴說：「我根本不需要這麼做，我衹需處在空明現的狀態，也就是大手印的狀態，或者說佛的狀態就行了。」他們問：「那爲什麼不同的人看見您是不同的樣子？」密勒日巴說：「是因爲他們的業力不同。每個人的業力不同，看到的我就不同。這也是一種緣起，看到我是一個光球也好，看到我是一團火也好，他們看到的這個光球、這團火都是事物，而在現象世界中，所有的事物都是緣起的，因此這個光球或這團火當然也是緣起之物。」

如果拜見的信眾很好奇，想要印證自己看到床上的那團火到底是真的火還是假的火，在好奇心的驅使下，他把手伸到火裡的話，就會像伸進別的火裡一樣，也會被那團火灼燒。如果他看到的是一隻小鳥，並好奇地把這隻小鳥抓起來放在手裡，那麼他抓這隻小鳥的感受和抓別的小鳥是一樣的。不要以爲他看到的這只小鳥和樹上那只正常的小鳥可能是兩種小鳥，不是的，它們是完完全全一樣的小鳥。因爲樹上那只小鳥是緣起的，床上這只小鳥也是緣起的，它們都是緣起的，所以它們是完全一樣的小鳥，這就叫緣起。

同理，魔也是這樣。如果魔心中最怕的是犀牛，那麼在魔眼前的大成就者、大修行人恰好就呈現出犀牛的樣子。我們想討論的不是這個修行人有沒有變成犀牛，或者說，這種現象與這個修行人能不能變成犀牛沒有關係。也許這個修行人真的能變成犀牛，但我們現在不討論這個問題，真的變成犀牛是另外一個概念，那叫神通。我們現在討論的不是神通問題，我們討論的是緣起問題，具體講是業障緣起或業力緣起的問題。

---

① 「循業發現，世間無知。惑爲因緣及自然性。皆是識心分別計度。但有言說都無實義。」這一觀點，佛在《楞嚴經》卷三中反覆講說。參見賴永海、楊維中譯註：《楞嚴經》，中華書局 2010 年版，第 113、115、117、119、121、123、126 頁。

② 「一天，無論誰到尊者的面前來，都看不見尊者的身體。有些人看見尊者的坐床上一片光明，有的看見一盞燈，有的看見虹彩，有的看見水、金條、風動等等；有些人則什麼也看不見。」「又一天，在每一個徒弟和有信心的男女施主前，尊者都變現一個化身爲之說法。同時在許多兒童們玩沙的地方，尊者也出現在那裡和兒童們一起玩耍。總之，尊者變現了許多不可思議的化身。徒眾問尊者這是什麼緣故？尊者答道：『我是一個洞見心之自相的瑜伽行者，所以能夠於外顯諸境得調御變化之大自在。於自心亦能有放、收隨意之自在，想作什麼，就能作什麼。』」參見張澄基譯註：《密勒日巴大師全集》，第 266 頁。

緣起就是兩個或兩個以上的因相互作用產生一個新事物。姑且這麼解釋上面的現象，弟子和上師是兩個不同的事物，彼此相互一關聯就會產生一個新的事物。由於弟子們的業力不同，每個弟子和上師關聯後的新生事物所呈現出來的樣子就不同。密勒日巴是一個空，弟子和這個空之間產生的種種緣起，就是弟子所看到的那個樣子。這就是生命的神奇性，生命是無比神奇的。

其實我們人道也有一定程度的緣起。我們小的時候學過一個故事，叫「疑鄰盜斧」[①]，有一個人懷疑鄰居家的小孩偷了他家的斧頭，所以叫「疑鄰盜斧」。這個故事的情節很簡單，就是有一個人丟了一把斧頭，怎麼找也找不著，他就懷疑是鄰居家的孩子偷的，因爲鄰居家小孩昨天來過他家，他就得出一個結論：十有八九是鄰居家的小孩偷走了我家的斧頭。當他有了這個念頭以後，他看鄰居家的孩子時，就發現孩子的言行都不正常，而且越觀察越發現這個孩子的言行不正常：走路的姿勢像是偷了斧頭的樣子，臉上的神色也像是偷了斧頭的樣子，說話的語氣更像是偷了斧頭的樣子……總之，這個孩子的一舉一動都像是偷了斧頭的樣子。他就篤定斧頭是被鄰居家的孩子盜了。過了幾天，他在刨土坑的時候找到了那把斧頭，原來是他自己遺忘在土坑裡了。從此以後，他再看鄰居家的孩子，發現這個孩子的表情也正常了，動作姿勢也正常了，神態舉止絲毫也不像偷過斧頭的樣子。這就是「疑鄰盜斧」的故事。

其實這裡面也暗含著業力緣起。爲什麼剛丟了斧頭的時候，這個人越看孩子就越不對勁，後來找到斧頭以後又越看越對勁了呢？這裡面就有一種心靈上的暗示作用，就是俗話說的「戴上了有色眼鏡」。這個程度還不是很深，就是這個有色眼鏡的「有色」程度還不是很深。

但是到了餓鬼道和阿修羅道的時候，這個有色眼鏡的「色度」就非常深了，他完全不懷疑自己看到的蓮花生大師就是一頭他最懼怕的犀牛。他一點都不懷疑，因爲犀牛非常真實，他甚至都能摸到犀牛的頭，非常真實，就像我們摸著一頭真牛一樣真實，所以他一點都不懷疑。因爲真實所以他恐懼，因爲恐懼所以他就趕緊走開了。

因此，在大手印、大圓滿的成就者那裡，魔是不需要降的，衹需要放鬆地坐在那兒就行了。處在大手印、大圓滿的什麼階段（空性階段，或是明性階段，或是現性階段）都無所謂，都能降魔。尤其是到了現性階段的時候，降魔的效果最好。如果眾生的動機是惡意的，那麼所有的眾生看蓮師時，蓮師都是眾生最懼怕的那個東西，當他生起惡意想攻擊蓮師的時候，蓮師就呈現爲他最懼怕的樣子。相反，如果他的動機是良善的，是要來跟隨蓮師學習的，而拿出最大的誠意和善意走近蓮師，那又是另外一種緣起，蓮師就會變得非常親切、非常生動，呈現出一個親切上師的形狀。那麼蓮師到底有多少形狀？依眾生而定。眾生有多少種樣子，就是有多少種識心，蓮師就有多少種形狀。佛家用了一個很生動的比喻來談這種現象，叫作「千江有水千江月」。眾生以不同的狀態、不同的動機來到蓮師那裡，蓮師就呈現出不同的形狀。蓮師到底有多少形狀？無窮無盡。這就叫「化身佛」。

如果是一隻狗來到蓮師身邊，蓮師就呈現爲最好的狗的樣子——狗中也有最好的狗。如果是一頭豬來到蓮師身邊，豬眼中的蓮師就變成了豬中最好的樣子，不好就不足以攝受這些豬。蓮師要攝受豬，首先要成爲豬，因爲衹有成爲同類才能相應，不然的話不能相應。如果蓮師以人的形象跟豬說話，豬聽不懂，無法跟蓮師相應。要想產生最大的相應，需要具備什麼條件？首先是成爲同類，同類之間能夠最大程度地相應。那麼在豬群裡，蓮師就要呈現爲豬的形象。但是蓮師要攝受豬、教化豬，就不能示現爲普通的豬。因爲普通的豬對其他豬產生不了吸引。就像普通人攝受不了普通人一樣，如果蓮師示現成一個普通人，其他人就想，「你不過是一個普通人，我拜你爲師幹什麼？」所以要想教化人，首先你得是人，其次你得是人中大師、人中之佛，其他人才願意拜你爲師。所以蓮師在我們人面前呈現出一個人形的佛，跟釋迦牟尼一樣的佛，甚至比釋

① 《列子・說符》：「人有亡鈇（通『斧』）者，意其鄰之子，視其行步，竊鈇也；顔色，竊鈇也；言語，竊鈇也；動作態度無爲而不竊鈇也。俄而扫（hú，挖掘）其谷而得其鈇，他日復見其鄰人之子，動作態度無似竊鈇者。」參見葉蓓卿譯註：《列子》，中華書局 2011 年版，第 241 頁。

迦牟尼的神通、法力更大，這樣我們普通人才心甘情願地拜在他的腳下，成爲他的弟子，追隨他修行。度化豬也是這樣，你別示現爲一頭普通的豬，因爲普通的豬不足以服眾。所以，要想度化豬眾生，第一要變成豬，第二要變成豬中極品，就是最完美的豬，就像蓮師是最完美的人、釋迦牟尼是最完美的人、是人中龍鳳一樣。同理，要想度化鬼眾生，你就要成爲鬼中之王，這叫「鬼王」。要想度化天道眾生，你就要成爲天道之王，這叫「天王」。總之，你要度化哪一道眾生，就要成爲哪一道眾生中的王者、極品者、完美者，這樣你才能攝受他們。

蓮師能不能做到這樣呢？完全可以做到！這就叫「示現」，這就叫「千江有水千江月」。在六道眾生眼裡，每一個眾生面前都有一個和他同類的蓮師：豬群中有一個豬王叫蓮師，狗群中有一個狗王叫蓮師，鬼道中有一個鬼王叫蓮師，人道中有一個人王就是法王叫蓮師，天道中有一個天道之王叫蓮師。到底有多少個蓮師？「千江有水千江月」，難以勝數。在我們人道中就叫蓮花生，就是西元 8 世紀來到西藏教化眾生，到處在石頭上踩腳印、按手印的那個蓮師。但是那個蓮師不是唯一的蓮師，他衹是千江月中的一個月。

「示現」又分爲兩種，一種叫直接示現（呈現），一種叫間接示現（呈現）。直接示現是什麼意思呢？就是你在這裡打坐，突然之間蓮師就出現在你面前，沒有過程，猛地就出現了，像真人一般地跟你說話，跟你互動，這叫「直接示現」。不光是蓮師，所有的佛菩薩都能做到直接示現。衹要你跟這個佛菩薩之間的因緣到了、火候成熟了，他就突然直接出現在你面前。當你的修證越來越高的時候，出現的佛菩薩也越來越多。等到了空明現的「現」這個階段——其實不用到「現」這個階段，衹要到了「明」的中後期，就是光明的中後期，所有的佛陀全部就呈現在光明中，出現在你的智慧中。因爲智慧號稱「佛母」，所有的佛都是其子。你衹要得了母，子就全部都來了，都呈現在母的海洋中。所以，那個時候你想見誰就見誰，不想見誰也見誰。這就叫「直接呈現」。

還有一種叫「間接呈現」，像釋迦牟尼就是間接呈現。釋迦牟尼爲什麼是間接呈現呢？他先投胎，然後生下來，出生以後又經歷了成長、學習、苦行、成道等過程。我告訴你，所有這一切都是假的，都是一場示現。釋迦牟尼就是怕直接呈現會嚇著我們，他才示現出和我們普通人一樣的出生、成長過程，這樣我們就不會被嚇到了，就會深刻地認同他和我們是同類的、是一樣的。就是怎樣讓我們普通眾生相信釋迦牟尼跟我們是完完全全一樣的同道眾生呢？那就是我們是娘生的，他也示現爲娘生的；我們生下來以後慢慢長大，他也要先生下來再慢慢長大：這一切都要跟我們一樣。長大了以後，由於他跟我們是同類，我們接納他就像接納同類一樣。其實釋迦牟尼從出生到涅槃的過程完全就是一個幻覺，這叫「間接呈現」。大部分的佛都是間接呈現的。如果佛想生在豬的世界中，他也會示現爲這樣一個過程：先投胎在母豬子宮裡，通過母豬生下來，變成一頭小豬，再慢慢地長大。這樣在其他的豬看來，他和普通豬都一樣很正常。最後這頭豬來到一棵菩提樹下，在那裡打坐修行，慢慢開悟了。就這樣，開悟後的豬開始跟其他的豬講法，最後這頭豬示現涅槃。實際上這衹是把突然呈現的時間拉長而已，其實直接呈現和間接呈現是一回事，但是呢，呈現在我們眾生眼中的是兩回事。

蓮花生大師就不一樣，蓮花生大師採用的是直接呈現。他是從蓮花中化生出來的，所以叫「蓮花生」。他一出生就是八歲的模樣，不是說一生下來是嬰兒，然後慢慢長大，他不是這樣的。他一生下來就八歲了，過幾天就變成十八歲了。他是過幾天就變成十八歲的，而不是像常人那樣慢慢長到十八歲的。到了十八歲以後，他就永遠不變了，一直是十八歲的模樣。所以蓮花生大師採用的辦法有一成是間接呈現，九成是直接呈現。因爲他畢竟還有從八歲到十八歲這麼幾天的成長，儘管衹有幾天，那也是個過程，這個過程只佔一成，直接呈現佔九成。這是一類直接呈現：帶有短暫的成長過程。

還有一類直接呈現，連短暫的成長過程也沒有，就是直接就呈現在你面前。蓮師後來有無數次這樣的呈現，就是在我們人道中直接呈現，時間有長有短。時間長的呈現，就是他以一個普通人的形象，或者是一個出家和尚的形象呈現在你面前，和你成爲朋友。最長的都能持續幾年，幾年以後他就消失了。短的則持續幾個月，還有的是幾天、幾個小時。最短的是一瞬間，就是他突然呈現在你面前，看你一眼，把該給你講的內容通過眼神傳授給你就消失了，這就叫「持明表示傳」。中間這個過程，在第三者看來也就是幾分鐘的事兒，或者是幾十分鐘的事兒，他就消失了，但是你突然就懂了好多東西。別人問：「你爲什麼突然懂得這些？」你說：「我看到了蓮師，蓮師看了我一眼，或者是對我射了一道光，這道光射到我的身體上來，我就會了。」持明表示傳是這樣的。這就是最短暫的呈現，幾分鐘或幾十分鐘。長一點的還有幾個月的，再長一點的幾年的都有。這種呈現通通屬於突然呈現、直接呈現。

所謂「突然呈現」，就是突然之間，有一個人來敲你家的門。你打開門一看，是一個和尚。和尚說：「我能不能借宿一晚？」你說：「可以可以，請進請進。」你就把他請了進來。和尚說：「我還沒吃飯呢，你家有飯嗎？」你說：「哎，剛剛好，飯剛做好。來來來，一起吃飯。」你們一邊吃著一邊聊著，越聊越投機。你說：「你就在這裡多待幾天吧。看來咱倆談得很投機，我正好有很多問題還不太明白，我看你在這個方面還挺懂的，正好你留下來教教我。」和尚說：「好，那我就多待幾天。」這一教就是幾個月。幾個月以後，你不明白的地方終於都弄明白了。那個和尚因爲是個遊方僧人，等你把問題都請教完、弄明白以後，他就告辭繼續遊方去了。你問：「你往哪兒去呀？」和尚說：「我到拉薩去朝聖。」和尚就與你分手，辭別而去。第二天你突然想到，「哎呀，他這幾個月教我很辛苦，我很感激他。我應該給他送一點盤纏，因爲他說要去拉薩朝聖，那是很花錢的，我要趕緊追上他，給他再送一點錢。」你沿著他走的唯一的那條路去追，卻怎麼也找不到他。你覺得很納悶：「這不可能啊，這是唯一的一條路，插翅都難飛的一條路，怎麼他剛走不久，我就找不到他了呢？」你當然找不到他了，因爲他消失了，這就叫突然呈現、突然消失。其實他就是蓮師。蓮師曾無數次地以這樣的形式出現在我們面前。

不光是蓮師能夠這樣直接呈現、突然呈現，像密勒日巴、岡波巴、晉美林巴、如來芽等大成就者，經常用這種形式呈現在弟子面前，更多的是呈現在有緣弟子的禪境中。總之，這都叫「直接呈現」。

間接呈現最典型的代表就是釋迦牟尼佛。釋迦牟尼在很久遠以前就已經成佛了，兩千多年他在人道中示現出生、成長等過程，這衹是一個示現而已。不光是人道中的這一次示現，其實他在其他道中也分爲兩種示現，一種是直接示現，另一種是間接示現。比如他想去度化豬眾生，他也是通過投胎到豬肚子裡，然後以豬的形式生下來，就像人以人的形式生下來一樣。如果他想去度化狗眾生，他就以狗的形式出生、成長，慢慢地呈現。

釋迦牟尼是一個報身佛或者法身佛。站在法身和報身的角度，從出生到死亡的這個化身的「我」根本就不存在，那衹是一個念頭，衹是一個慈悲之念。比如說，我此時是一個報身佛，我想示現一個化身到豬的世界中去度化豬，就是因爲我有了這個念頭，當這個念頭與豬界相結合的時候，就誕生了豬一樣的佛。因爲現象世界的特點是緣生，緣生必須是兩個或兩個以上的條件相結合。豬界的機緣已經醞釀成熟了，成熟什麼呢？就是這個時代需要有豬一樣的佛誕生。就像人類一樣，人類的文明醞釀成熟了，就需要一個像釋迦牟尼這樣的佛誕生。或者說我們中華民族醞釀了幾千年，從舊石器時代到新石器時代再到夏商周，一直在醞釀，醞釀到一定的時候，孔子就誕生了。所以孔子的誕生不是偶然，而是必然，他是整個中華民族的文明文化醞釀到一定時候，必然誕生的結果。哪怕他不叫孔子，他也叫馬子，或者叫張子，或者叫什么子。總之，像孔子這樣的一個人必須誕生出來。豬也是這樣，豬的世界也一直在醞釀、醞釀，醞釀到一定的時候，就需要誕

生一個豬佛出來，這就是緣。因和緣結合起來就誕生一個新事物。因是直接的緣，緣是間接的因，所以叫「因緣結合」。

就像一顆種子，種子是因，土壤、水、陽光等都是助緣。就是說，周圍這些非直接的因素叫「緣」，直接的種子叫「因」，合在一起叫「因緣」。如果沒有種子這個直接的因，只有這些間接的緣是不行的。如果只有緣，就算緣再好，比如土壤、陽光、氣候再好，沒有種子，也長不出一棵樹來，這是因爲缺少了那個因。既要有好的因，還要有好的緣，種子才能夠破土而出，一棵樹才能夠生長出來。

如果我是一個報身佛或法身佛，我想到豬道度化豬眾生，那這個念頭就是因；至於豬那裡的環境有沒有醞釀好，那是緣。有了「我想去豬道度化豬眾生」這個因，就是我從大悲心中生起了這麼一個念頭，這個念頭就是因，恰好豬那裡又準備好了緣，也就是準備好了土壤、陽光等條件，這就叫「因緣成熟」。那麼，因和緣一聚合就緣生出一個事物，什麼事物呢？我投胎到了一頭母豬的子宮裡去，母豬懷孕，然後把我生了下來……就是這樣一個顯現。

那麼站在我這個報身佛或法身佛的角度看，所有這一切無非是我的一個念頭而已，根本就不存在，整個過程就是一個幻覺。但是站在豬的角度，它一點也沒有視這個過程爲幻覺，它認爲真的有一個豬佛誕生了。就像我們人道真的認爲有一個叫喬達摩・悉達多的人誕生了，不僅誕生了，而且喬達摩・悉達多開始長大，開始修行，最後在菩提樹下成佛。成了佛以後他就不再叫喬達摩・悉達多了，而改名爲釋迦牟尼，意思是釋迦族的聖人，從此他就成了一個聖人。這個聖人就開始教化眾生，足足教化了四十九年，八十歲的時候入了涅槃。入了涅槃以後，他還把自己的身體碎爲八萬四千份，這叫「舍利」。這些舍利呢，其中有一部分就被高僧帶到了中國，像陝西法門寺就有佛指舍利①等等，到現在我們看到的還是佛指舍利，這些都是存在的。但是在佛的眼裡看來，所有這一切都是不存在的，都是一場幻覺，只不過是一場美妙的幻覺。惡事是一場不好的幻覺，好事就是一場美妙的幻覺，總之都是一場幻覺，這就是佛家的基本原理。

我們把魔擾的事情總結一下：無論是從自身的身口意三業化現出來的各種魔障，還是從其他道中過來干擾我們的魔障，從究竟上講，都是我們心中不良的惡念和惡業的外化。作如是觀，這些魔障自然解除，不會對我們產生任何干擾和危害。這是一種不究竟的應對魔道的方法。究竟的方法，就是安處在大手印或大圓滿中。無論我們是處在大手印、大圓滿的空階段、明階段還是現階段都可以，祇要我們有了大手印、大圓滿那個明體，我們就安處於明體中。安處於明體三個階段中的任何一個階段，都是最好的降魔之法，自然就把魔降服了，因爲我們會呈現爲魔最畏懼的那個東西。大部分的時候是把魔給嚇跑了，小部分的時候是把魔降服了。「降服了」是什麼意思呢？就是他攝於我們的威嚴而拜我們爲師，跟我們修行，跟我們學法，從此以後成爲我們的弟子，還護持我們和我們的弟子，就是他成了一個護法。像蓮師、密勒日巴等，就降服了很多其他道的眾生，被降服的眾生就成爲大手印、大圓滿的護法。從此以後，祇要是蓮師、密勒日巴的弟子，這些護法自然都過來成爲其護法，給其提供最大的便利和保護。關於魔的事情我們就講這麼多。

「六前行」中的第一個前行「暇滿難得」就講到這裡，下面介紹第二個前行「壽命無常」。

① 法門寺位於陝西省扶風縣法門鎮。西元 555 年，元魏統治者在這裡肇啟塔基，開供佛指舍利、弘揚佛法之先河，法門寺聲名大振。有唐一代，尊奉法門寺佛指舍利爲護國真身舍利，敕命宏建地宮供養，重修佛塔旌表爲大聖真身寶塔；擴充寺域，建瑰琳宮二十四院，富麗莊嚴，堪比皇宮；御令廣度僧尼，皇族每每在這裡以身事佛，法門寺升爲皇家寺院。自太宗敕命開示佛指舍利始，高宗、武后、中宗、肅宗、德宗、憲宗、懿宗、僖宗等八位皇帝每三十年開啟法門寺地宮，以寶帳、香輿、幡、蓋每迎奉佛指舍利於長安、洛陽宮中供養，並飾以金玉、錦繡、珠翠等，集歷代事佛侈靡之大成。隋唐王朝中國佛教的鼎盛以法門寺爲核心，牽動社會政治、經濟、思想文化、科學技術以至中外文化交流等各個領域。五代以後，法門寺雖有衰落，但歷史積澱而成的法門寺文化卻隨著社會的發展愈爲豐富。參見中共陝西省委宣傳部、共青團陝西省委編：《三秦豐碑・陝西省愛國主義教育基地簡介》，陝西人民出版社 1997 年版，第 79 頁。

第二章　壽命無常

「壽命無常」有時候又譯爲「人生無常」。其實不光是人生無常，就連整個世界乃至六道都是無常的。無常就是非永恆，非永恆的原因就是緣起，緣起必緣滅。永恆的在哪裡？永恆的在真善美裡，永恆的在心性裡，衹有心性本身是永恆的。我們這個六道是染現，是對般若、對佛性、對心性的異化。心性本身是永恆的、佛性本身是永恆的、般若本身是永恆的，但是心性、佛性、般若異化出來的六道就不再永恆了。這種異化就叫「心性離其自己」。因爲心性離其自己，導致在心性離其自己的世界中，所有的事物從一誕生就攜帶著一個特性，什麼特性呢？非永恆的特性。它們從誕生那一瞬間就帶上了這個特性。無論是六道中的哪一道，無論是能世界還是所世界，根本特點都是非永恆。那麼，我們現在是把非永恆這個特性作爲修行的一種動力來對待的，這種動力就叫「壽命無常」或「人生無常」。

這本書是從七個方面來引導我們思維、感悟壽命無常或曰人生無常的，這七個方面是：第一思維外器世界而修無常，第二思維內情眾生而修無常，第三思維殊勝正士而修無常，第四思維世間尊主而修無常，第五思維各種喻義而修無常，第六思維死緣無定而修無常，第七思維猛厲希求而修無常[①]。這個「思維」可以替換爲「觀」。

一、思維外器世界而修無常

「思維外器世界而修無常」就是從外器世界而觀無常、領悟無常。「外器」是什麼意思呢？「器」是佛家的一個專用術語，指的就是外在的日月山河，這叫「器世界」，又叫「所世界」，所以「器」和「所」是同義詞。「思維外器世界」其實就是思維外在的日月山河而領悟無常。怎麼領悟呢？實際上就是通過觀四季的變化與更迭來領悟：春天的花再美，但很快就凋謝了，這叫無常；所有的事物都會在四季中凋零，這也叫無常。就是這種四季的變化與更迭讓我們深刻地領悟到，外在這個世界沒有任何事物是永恆的。

乍一聽，可能大家覺得這些東西都很簡單，這就看站在什麼角度說了。因爲我們現在是在講大圓滿的前行，前行實際上就是基礎佛法，講的是最基礎的東西，但這個基礎也是從核心上來講的。「前行」是什麼意思？就是正行的基礎。無論是共前行還是不共前行，前行都是給正行打基礎的。那麼大圓滿前行在不同的流派中也是不一樣的，有的是四前行，有的是五前行，有的是六前行。像如來芽尊者傳出來的是六共前行（暇滿難得、壽命無常、輪迴過患、業力因果、解脫功德、依止上師）和五不共前行（皈依、發殊勝菩提心、念修金剛薩埵、積纍資糧、上師瑜伽），還有其他大師傳出來的是四共前行和四不共前行（合稱「四前行」），雖然有些差異，但這不重要。

有一點很重要，這些前行是從浩瀚的小乘經典和大乘顯宗經典裡面提取出來的精華。你不要以爲它們是前行、是基礎、是準備性工作，就覺得它們很簡單。不是的！大圓滿前行和大手印前行的起點是非常高的。因爲大圓滿高（大圓滿是九乘之巔，當然高），所以給大圓滿打基礎的這些前行也相當高。它們濃縮了小乘、大乘，也就是佛法的基本精髓，換言之，佛法的基本核心全部在這些前行中。所以，可不要以爲這些前行簡單，它們一點都不簡單。

對於剛剛入門的人來說，我們講暇滿難得、人生無常這些東西，有的人可能覺得很高深。但是，當你們學了一段時間，正式進入大手印、大圓滿以後，再反過來看這些東西，你們就會覺得這些東西太過簡單了，就像一加一等於二一樣簡單。但是在沒有大手印、大圓滿基礎的時候，就是剛剛入門的情況下，這些東西你們還真的要重視，要好好思考，可不要以爲它們簡單。

---

① 摘自巴珠仁波切著，佐欽熙日森五明佛學院譯：《普賢上師言教》，西藏人民出版社 2017 年第 2 版，第 26 頁。

我們這一次之所以講大圓滿前行——《普賢上師言教》，是因爲我們之前一起步就跟大家講大手印、大圓滿，沒有講前行這一塊內容。也就是說，我們起步講的大手印、大圓滿屬於正行，而我們的皇冠瑜伽屬於結行（結行中的特殊結行），唯獨少了前行這一塊內容。一個完整的法，是由前行、正行、結行一起構成的。因此，我們這一次就想把《普賢上師言教》，也就是所謂的前行這一塊內容給大家補上，這樣我們生命科學中的大圓滿體系就完整了，不然我們的大圓滿體系是不完整的。

事實上，儘管我沒有直接講前行，但是我在平時的開示中已經把前行暗含其中了。在我們的弟子中，經過這麼多年的觀察，大部分弟子也都擁有了前行的底子或者說有機組成部分，但是還有一小部分弟子，因爲我們沒有正面系統地講解前行，所以他們在前行上是欠缺的。比如說，對無常的理解相當重要，重要到什麼程度呢？重要到它決定我們此生能不能獲得成就的程度。

我看到相當一批弟子還十分貪戀這個世界、十分貪戀自己的人生。他們整個言行裡面透出一個理念或者叫觀念，什麼理念或觀念呢？好像他們是永遠不會死的，所以他們就大量地在浪費著寶貴的時間和精力，做著一些無意義、無價值的事情。他們花費時間和精力來做這些無意義、無價值的事情的本身，就反映出他們根本沒有意識到自己隨時都有可能死去，這就叫無常。即使是健健康康的人，也沒幾年活頭了，但是他們意識不到。比如說，你現在已經四十歲、五十歲乃至六十歲了，就算你不得大病，各方面很健康，能夠自然死亡，不會暴死、橫死、夭折，那你也沒幾年的活頭了，因爲你現在已經四十歲、五十歲、六十歲，甚至七十歲了。你還有多少時間可供浪費？你沒有多少時日了。這指的還是自然死亡的情況。但是，很多人都沒有這個意識，也就是說他們沒有修好六前行中「人生無常」這一前行，他們沒有把「無常」刻印到骨子裡。

不要小看這一點。其實六前行的每個前行都決定著你能不能在此生成就，它們就這麼重要！不重要的話，我們的祖師就不會把它們羅列出來了。既然我們的祖師把它們羅列出來，還鄭重其事地讓我們去學習、去思考、去思維，就證明它們無比重要。這個「人生無常」就是其中之一。我們現在還有大量的弟子像無事人一樣，在那裡大量地浪費時間和精力，一天到晚把寶貴的時間和精力放在一些可有可無的事情上。

現在是工商業時代，商人出於商業目的，製造了相當多的遊戲、相當多的玩具，並把這些遊戲、玩具變成商品推銷給你，讓你去玩，去打發無聊的時光。如果你沉迷於其中，就正好著了他們的道。我們這個時代，娛樂的東西比一百年前要多出十倍、百倍，甚至無數倍。這些東西一方面賺了你的錢，一方面消耗了你珍貴的時間。從商業的角度講，他們可不管你的時間珍不珍貴，先把你的錢賺來再說，他們一切都是以賺錢爲目的。至於在賺錢的過程中有沒有浪費、消耗你寶貴的時光，他們根本不管。所以商人大多是沒有良知的人，他們不管你的死活。他們明明知道遊戲是在浪費、消耗你寶貴的時間，他們也不管，他們只管賺錢。但是從我們的角度講，我們把錢付出去了不說，還把大量的寶貴時光給浪費了，這就叫「賠了夫人又折兵」。

一個真正的學佛人，第一件事情就是深悟人生無常之理，就是深刻地領悟到人生十分短暫，也許馬上就死去。每個人都要以這樣的心態過日子：「我明天就死了，甚至我今天晚上就死了，今天就是我最後一天，我要把這最後一天過得有意義、有價值，讓它的價值最大化、意義最大化」，「今天，我要豁出所有的時間和精力來修行佛法。哪怕我多念兩聲咒語，多磕兩個長頭，多打一秒鍾坐，也是無比有意義的」。一個真正的學佛人，是以這樣的心態來過每一天的：「我今天晚上必死無疑，我要傾盡全力把今天一天過好。過好的標誌就是我不在那些可有可無的、無關緊要的事情上浪費一分鐘。除了必要的睡覺時間、吃飯時間之外，我不浪費一分鐘。」吃飯是必要的，每天必須花掉一定的時間，那是沒辦法的事，但是也要盡量壓縮時間。因爲吃飯時間可長可短，一頓飯吃兩個小時叫吃飯，吃二十分鐘也叫吃飯，吃五分鐘也叫吃飯。所以時刻告訴自己：「飯是要吃的，但是我要把吃飯的時間盡量壓縮到十分鐘，而不是坐在那裡慢慢吃，一吃就是兩個小時，不是這樣。節約下來的時間用來幹什麼呢？用來打坐也行、用來持咒也行，總之是用來做一些佛法上、

聖學上的事情，用來做一些有意義的事情，讓自己在解脫道上再往前進一步——如果進不了一步，哪怕進一寸，那也是進步。」

講到這裡，我再強調一遍，大家不要覺得「我年紀大了，我快死了，我修行沒有意義了，反正我修得好、修得不好也是死」，千萬不要有這種觀念！應該相反，越接近死亡就越要修行，就是俗話說的年紀越大越要修行。永遠記住，你的任何一次修行都不會白白浪費，它永遠對你起到利益作用。縱使你此生不能夠超越六道，仍然在六道中輪迴，但你此生在修行上、正法上哪怕一點微小的努力，都會自然自發地記錄在你的第八阿賴耶識中，像種子一樣跟著你，它就是你的善業。哪怕你下一生投生爲豬了，那你也是豬中最好的；如果你投生爲狗了，那你就是狗中最幸福的；如果你投生爲人了，那你就是人中龍鳳。也就是說，你沒有任何一次努力是白費的，不管是精神上的努力，還是身體上、行爲上的努力，總之是你身口意三個方面的任何一點向善、向好的努力，都會大大利益你此後的人生乃至下一生。所以，千萬不要以爲「我的努力會被我的死亡一筆勾銷」，不會！永遠沒有任何東西可以一筆勾銷你的修行和努力。因此，千萬不要認爲，「我年紀大了，我修個啥呀？我馬上都要死了。」正好相反，這個時候你更要抓緊修行，就是因爲你快死了，你纔更要把時間利用起來好好地修行。哪怕你這輩子享受不了自己的修行成果，因爲你快要死了，你這輩子的修行不會利益此生，但你的下一生會享受到修行的好處。具體點講，它會給你的死亡帶來無窮的好處。比如說，正常情況下你死起來會很困難、很痛苦——人生八苦①之一就是死苦，它非常痛苦，但是如果你死前能夠抓住最後的機會，在最後的幾年裡能夠刻苦修行、傾盡全力修行，你的死亡將會因修行而變得輕鬆愉快得多，這不就是利益嗎？不僅如此，你的修行也會使自己在死的時候對生死有更大的把握，什麼意思呢？就是你有更大的把握能夠往生淨土、終止輪迴。

總之一句話，在人生的任何一個時間段裡都要立即、馬上著手修行，不要以年齡爲藉口不修行。少年，不能以少年爲藉口；中年，不能以中年爲藉口；老年，不能以老年爲藉口。人生的任何一個時間段，有緣接觸了聖學，就要立即開始修行，立即開始踏上覺醒之路。千萬不可以說：「我還小著呢，來日方長，以後再修行，我現在要幹別的事情。」不可以這樣認爲！如果這麼認爲，那是因爲你沒有領悟到「人生無常」這個前行。如果你真的深入思考、深刻領悟了人生無常，那你就不會有「我現在還小著呢，我要做別的事情，來日方長，等我到了中年，或是到了晚年再修行」這樣的藉口。人要想找藉口是十分容易的。到了中年的時候，你就會說：「我上有老下有小，忙著呢，等再過兩年把老的送走、把小的養大了，我再修行。」這也是一個藉口，這是中年人最常見的藉口。終於等到了晚年，你又會換成另外一個藉口不修行：「哎呀，我都快死了，還修啥呀。」這樣你一生都在藉口中生活。不允許給自己找任何藉口！

在人生的任何一個階段裡，衹要你想找藉口都能輕易找到。要從根本上去除你的藉口、堵住你的藉口，最好的辦法就是深悟人生無常。要有一種緊迫感，要深刻地認識到，人生任何一個年齡段都有可能發生這樣的無常：「今天晚上我脫了鞋子睡覺，明天就起不來了，就沒有機會再穿上這雙鞋子了。」這一點都不是聳人聽聞！也就是說，我衹有今天沒有明天。既然我衹有今天沒有明天，那我就盡最大的努力把今天過好。明天又盡最大的努力把明天過好。每一天都要盡心盡力，把每一天都當成最後一天傾盡全力來過，這纔是佛法或聖學對我們的要求。作如是觀，纔是正觀；作如是思，纔是正思維。非此就不是正思維，就是我們的思維不正確、態度不正確。

正確的思維就是我們現在講的這幾個前行，第一個是「思維外器世界而深悟無常」，外面日月更迭，太陽落山了，這一天又過去了，這就是無常。我們佛家大乘顯宗的那些寺廟，現在都還把深悟無常當成每日功課來做。

① 八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五蘊熾盛苦。

我小的時候在很多寺廟都住過，我住的那些寺廟都是很大的寺廟，比如九華山甘露寺[①]。甘露寺是九華山裡面一個重要的寺廟，是康熙六年（1667）興建的，也很古老。這個寺廟裡面還有一個佛學院，就叫九華山佛學院[②]。在寺廟中，天還沒亮，四五點鐘的時候大家就要起來做早課，晚上還要做晚課。那些和尚們既做早課，也做晚課。晚課就是在臨睡前，大家聚在大殿中一起念一些經、一些咒，以及做一些禮拜、一些祈請，就結束了。每個寺廟課誦的內容雖然不是全都一樣的，但也是大同小異，所需時間也差不多，一般來講，大約在一個小時到一個半小時，最多不超過兩個小時。晚課的時候，他們有一個必須念誦的偈子，什麼偈子呢？「是日已過，命則隨減。如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。」（《普賢警策文》）[③]什麼意思呢？翻譯成普通話說，就是今天已經過去了，壽命也縮短了一天，「如少水魚」，就相當於一個水池子，裡面養著幾條魚，但是池子裡的水一天比一天少，少到最後，結果是什麼呢？沒有水了。沒有水的那一天就是魚死的那一天。所以，池子裡的水每天減少一點，對於魚而言，就接近死亡一點；水再減少一點，魚又接近死亡一點。我們的壽命也「如少水魚」，每過一天，水就被拿走一點，我們又接近死亡一點。所以，偈子的最後說：「當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。」就是我們要精勤用功，萬勿懈怠。

這段話細思極恐！雖然語言很優美，朗朗上口，但是你仔細思考就發現裡面的道理不簡單，尤其是前兩句話，更是細思極恐！我們就像池子裡的一條小魚，這個池子裡只剩下了池底的一點水，這點水還每天都在減少，說不定明天或後天這點水就幹了，等什麼時候水幹了，我們這條小魚也就要死了，這有什麼快樂可言的？所以奉勸大家人生無常，一定要精勤用功，萬勿懈怠！

不要以爲這些都是什麼順口溜，一定要把它刻到我們的骨頭裡，滲透到我們的起心動念和言談舉止中。每個人都要對自己的人生重新反思、重新規劃：「我原來浪費了多少時間呀！從現在開始，我不能再浪費一分一秒了。原來浪費的已經追不回來了，從現在開始到臨死的那一刻，我再也不會像過去那樣過日子了。爲什麼？因爲我接受了聖人的教導，這個聖人叫釋迦牟尼，他教導我們人生無常。原來我以爲自己好像永遠不死似的，我像個敗家子一樣，把那麼珍貴的青春、那麼珍貴的光陰任意虛擲掉、浪費掉。現在回頭一看，捶胸頓足啊！我以前怎麼那麼傻呀！我怎麼那麼無知呀！我怎麼那麼顛倒錯亂呀！我像一個夢遊癥患者一樣，做著如此罪不可恕的事情（就是浪費光陰的事情），我怎麼對自己的行爲沒有一點覺知呢？時間一天一天地被我浪費著，我都沒有意識到這是一個多麼嚴重的問題。今天我聽到了聖人對我的教導和啟發，猛然醒悟，『是日已過，如少水魚』，可不是嘛，我已經沒幾天可活了！我的人生十分短暫，就像兔子的尾巴一樣，只剩下一小截了。我要趕緊抓住這最後這點尾巴，活出點意義、活出點價值來。最有意義、最有價值的事情就是修行，所以從現在開始，我要抓緊時間修行，我要把那些狐朋狗友全部去掉！」

給大家講一件不算悲哀的悲哀事情：修行人是沒有朋友的。爲什麼？因爲我們人生中百分之九十以上的朋友，說到底就是狐朋狗友，說到底就是相互利用的一群功利之友、吃喝之友。真真正正的知音能有三五個就不錯了。剩下的什麼朋友，都是來算計你的、利用你的、給你挖坑的、害你的，都是出於某種私心而走到你身邊來的，都是想從你這裡佔一點便宜、撈一點好處或者幹一點什麼的，總之都是動機不良的。什麼朋友啊？這些吃吃喝喝的狐朋狗友，以及動機不良的朋友，都給我一刀斷了！要這種朋友幹什麼！他們都是小偷，

① 甘露寺是九華山四大叢林之一，坐落於九華山北半山腰，原名「甘露庵」，又名「甘露禪林」。清康熙六年（1667），玉琳國師朝禮九華途經此地，讚曰：「此地山水環繞，若構蘭若，代有高僧。」時居伏虎洞的洞安和尚聞之旋即離洞，並得青陽老田村吳爾俊等人資助破土建寺。動工前夜，滿山松針盡掛甘露，人稱奇跡，故得「甘露庵」之名。參見王迎新：《人文茶席》，山東畫報出版社 2017 年版，第 193 頁。

② 九華山佛學院系培養國內漢族地區佛教人才的中等學校。1990 年由九華山佛教協會創辦，院址設在九華山甘露寺。該院以培養熱愛祖國，信仰虔誠，有一定佛學水平，有切實修持的從事國際文化交流和寺院管理的中級人才爲基本目標。學制二年。參見沈培新主編、九華山大辭典編纂委員會編《九華山大辭典》，黃山書社 2001 年版，第 142 頁。

③ 參見妙音、方盛編著：《佛教養生秘訣》，四川人民出版社 1999 年版，第 6 頁。

來到你身邊都是想偷你的時間、偷你的精力、偷你的情緒、偷你的錢財，乃至偷你的壽命……這樣的人都給我滾！

其實這是好事，但是從某種角度講，這又是一種悲哀，因爲修行人是沒有朋友的。修行人即使有朋友，也都是以另外一群修行人爲朋友，衹有師兄弟、師姐妹以及上師這一群師友、師長，纔是修行人的朋友。因爲這些人不是來偷我東西的賊，他們是抱著最大的善意走近我的，是來幫助我、啟發我、提撕[①]我的，所以儒家有個專用詞叫「師友提撕」[②]。「師」就是我的老師、師父，「友」就是我的師兄弟、師姐妹，他們都是來提攜我的。這樣的人多多益善，社會上的那些狐朋狗友越少越好。所以修行人是沒有朋友的，準確點講，修行人沒有世俗的朋友。即使有朋友，那也是一群修行人——我是指真正的修行人。衹有修行人才有資格成爲我的朋友。這是一群新的朋友，他們不是來害我的，不是來算計我的，不是來給我挖坑的，不是來浪費我時間的，不是來覬覦[③]、窺伺我的財富和美貌的……他們完全是抱著利益我而來的、幫助我而來的。這樣的朋友才叫朋友，這是坦坦蕩蕩的朋友。這種心中坦坦蕩蕩、沒有隱曲、沒有小九九、沒有花花腸子的朋友，應該多交幾個，交的越多越好，多多益善。

這樣的朋友在哪裡才能找到呢？衹有在修行人中能夠找到，衹有在聖學門徒中能夠找到，也就是在我的師兄弟、師姐妹中，或者再廣義一點講，衹有在聖學門徒中能夠找到。儘管我是學佛的，別人是學儒的，但衹要他誠心誠意學儒，投入到哪一個聖人門下都無所謂，投入到哪一門聖學都無所謂，因爲他最終的結果都是一個偉岸的君子，這樣的人才可以與我爲友——前提是我沒有門派之見。門派之見實在是沒有意義的、無聊的東西，任何門派都是通向覺醒之路，衹是大家走的道路不同。僅僅是因爲道路不同，我們就成爲敵人，這太荒唐、太可笑了，也太無知、太膚淺了。如果我們不是那麼荒唐可笑、不是那麼膚淺無知，那就一定沒有門派之見，不會因爲你是學佛的、他是學儒的，你就跟他井水不犯河水。沒有必要那樣自設門牆。你就好好地跟他交往，但前提是他一定是聖人之徒，不是那種僞君子，更不是世俗之人。

一個真正的修行人是沒有辦法跟世俗人來往的，因爲他忍受不了世俗人的那種小氣、狹隘、膚淺、顛倒、業障、功利，還有偏執、少教養……這些東西真修行人都是無法忍受的，這就是俗話說的咱倆不在一條道上，無法產生共鳴，換言之，就是咱倆不在一個層次上，無法產生共鳴。既然都無法產生共鳴了，那這個朋友就交不成。既然交不成那就不要交了，不要浪費彼此時間，還浪費時間幹什麼呢？你找你的朋友圈去，我找我的朋友圈去，我們各自找各自新的朋友圈去。

所以，某種意義上講，修行人沒有朋友，這是一種悲哀。但是，我們很快會有一群新朋友，我們和同樣追求聖學、追求解脫的人爲友，我們擁有了一群更加高質量的朋友，這樣不是更好嗎？說「修行人沒有朋友」指的是修行人沒有世俗朋友，沒有那些整天在功利中浪費時間的朋友。

一旦你深悟無常了，你就會斷掉酒肉朋友：「不是我算計不過你，我的腦子要是開動起來，都能把你賣了你還乖乖給我數錢。但是君子有所爲有所不爲。不要以爲你那幾個花花腸子我看不透，我一眼就看穿了，衹是我不願意跟你玩了。因爲我的時間要用在刀刃上，所以我們只好一刀兩斷。」衹有深悟無常了你纔會這麼做。如果沒有深悟無常，你就會對過去的朋友、過去的熟人、過去的一切都戀戀不捨，你一定會這麼做，你一定捨不得揮下智慧之刀斬斷這一切。

現在你學了無常之理，就該捨得揮下智慧之刀斬斷這一切：凡是那些偷走你精力、浪費你時間、消耗你情緒、敗壞你心情、侵佔你便宜、侵佔你利益（貪得無厭）的朋友，都給我一刀兩斷！之前你是斷不了的，

① 提撕：1. 拉扯、提攜。2. 警覺、提醒。3. 振作。《詩・大雅・抑》雲「匪面命之，言提其耳」，鄭玄注「我非但對面語之，親提撕其耳。」

② 〔清〕顏元《存性編・性說》：「斯時也，惟賢士豪傑，有大力，或自性覺悟，或師友提撕，知過而善反其天。」參見鍾泰編《中國哲學史》，商務印書館 1929 年版，第 345 頁。

③ 覬覦：音 ji yú，非分的希望或企圖。

爲什麼斷不了？因爲你也是這樣的人，這就叫「人以群分，物以類聚」。就因爲你也是這樣的人，所以你和這些人如同犬牙交錯般深深地融爲了一體。現在不是這樣了，因爲你跳出來了，你跳出了功利圈、名利圈，這叫「跳出紅塵」。跳出來以後，你就和他們一刀兩斷了。但很多時候你都捨不得斷。捨不得斷就是因爲你對無常領悟得不深，你沒有把「今天晚上脫了鞋子明天不一定能穿上」這句話刻入骨髓裡。如果你把它刻到了骨髓裡，你的態度、言行就肯定會跟之前完全不一樣。這是從反面說。

從正面說，你一定會拿出更多時間來讀書，拿出更多時間來修行，拿出更多時間來親近善知識，追隨有成就的上師。你會像一條小螞蟥一樣地粘在上師身邊，這不是什麼壞事，你是出於對解脫的渴望，以及對無常的厭惡才這樣做的，因爲你對無常有著很深刻的瞭解。這不是出於惡習而對善知識、大成就者們的無理糾纏，這是出於解脫的渴望而緊緊追隨之。你一定會緊緊追隨善知識、大成就者們，你一定會對善知識的教導、成就者的教導、聖賢的教導倍加重視、倍加珍惜，而不會像之前那樣左耳朵進右耳朵出。爲什麼你之前會有這種吊兒郎當滿不在乎的心態？還是因爲你對無常沒有刻入骨髓的理解。「思維外器世界而修無常」就講到這裡，咱們再往下講。

二、思維內情眾生而修無常

「思維內情眾生而修無常」是什麼意思呢？就是通過觀察六道眾生的生老病死來領悟無常，怎樣觀察呢？有一個故事是這樣說的，有一個人死了，他去見閻王的時候，卻跟閻王理論了起來。

他說：「閻王，你不能這麼早就把我收來。」

閻王說：「你說說你的理由。」

他說：「我在人世間還有好多重要的事情沒有做，你必須把我放回到人間，等什麼時候我把這些事情做完了，你再抓我回來。你現在就抓我來，我心有不甘，因爲我有太多重要的事情還沒有完成。」

閻王說：「這難道怪我嗎？這要怪你自己！」

他說：「這怎麼能怪我自己呢？」

閻王說：「之前，我派了很多人去提醒過你，但你自己不重視。」

他說：「你什麼時候派人提醒我了？我回憶了一下，我這一生也沒見你來到我身邊啊。」

閻王說：「你咋沒見到？某年某月某日，你鄰居是不是死了？」

他說：「是的。」

閻王說：「那是我通過鄰居的死對你的警告，我在警告你人生無常。你明明知道鄰居死了，但是你在這件事情上沒有得到一點啟發，你仍然在晃晃悠悠地過日子、浪費光陰，沒有抓緊時間做你的事情，是不是？你鄰居死了都不足以提醒你珍惜光陰，所以我很快就讓你親媽死了，是不是？你鄰居死了不久，你親媽就死了吧？」

他說：「是，是。」

閻王說：「我把你親媽收來，也是警告你人生無常，要好好珍惜人生，但你珍惜了嗎？你親媽死了以後，你還是該玩的玩，該鬧的鬧，該旅遊的旅遊，該打麻將的打麻將。你一點也沒有從你親媽的死亡中獲得啟發，從此珍惜光陰，是不是？我不得已又把你親爸給收走了。你親媽死了不久，你親爸就死了，是不是？那就是我收走的，用來警告你抓緊時間，人生無常。你爸死了，你還是沒有任何一點改變，你仍然是遊山玩水、晃晃悠悠、浪費光陰，是不是這樣？」

他說：「是。」

閻王說：「所以，我沒辦法，又把你愛人給收走了，就是你的枕邊人也被我收走了。我想著你這一次該上點心了吧？你該抓緊時間了吧？但你仍然沒有珍惜時間，繼續晃晃悠悠，繼續一天到晚地做那些沒名堂、沒價值、沒意義的事情，整天浪費光陰。好了，現在你終於浪費完了，不得已我才把你收來。與其讓你浪費光陰，不如把你收回來算了，免得你在世上造下各種惡業。我是爲了不讓你造下更多的惡業，才早早地把你收回來的，你這樣不冤枉吧？你還有什麼重要的事情沒完成？其實你根本就不想完成！如果你想完成，那麼在看到鄰居死亡的時候，就知道珍惜光陰了。如果你珍惜光陰，你該做的那些事情，哪怕是雙倍的量都完成了。但是，你一生也沒有學會珍惜時間。你現在才開始問我要時間，遲啦！所以你的要求不批准，不准許你回去！」

這是一個故事，原文出自明朝蓮池大師（1535—1615）①的「無常信」②。這個「無常信」就是從佛家的「人生無常」中脫胎而來的。這個故事很能夠啟發人，就是啟發我們深悟人生無常。

一個深悟人生無常的人，他的觀念、他的態度、他的言行和前半生相比較，都會發生脫胎換骨的變化。而且這種變化完全是來自內在，不是外在誰拿把刀架在他脖子上逼著他怎麼樣的。他一定是從內在改變、從骨子裡改變的。它是一種態度，是一次小小的覺悟、覺醒。儘管它不能和大手印、大圓滿這種終極覺醒相比較，但它也是一次十分難得的覺醒。

如果你不從無常中獲得一次，多則無數次的頓悟（脫胎換骨式的頓悟），你的人生一定是毫無意義、毫無價值的。不要說修行佛法了，你連人世間的成就都不會有。七十二行的成就——畫家的成就、音樂家的成就、作家的成就、政治家的成就、農業家的成就、科學家的成就等等，這些通通屬於世間成就，如果不領悟無常，這些世俗成就你都不會有，更不要說出世間的終極覺醒、生命覺醒這樣的成就了，你更是不可能有了。

無論是世間成就還是出世間成就，無論是凡夫成就還是聖賢成就，前提都是建立於對無常的深刻領悟之上。要如遭雷擊一樣地警醒和頓悟：「我的天哪！我這前半生過的是什麼人生呀？我這前半生幹的是什麼事呀！我是怎麼活到今天這一步的！」這樣的頓悟至少一次，多則無數次。有了對無常若干次的頓悟，你就會這樣想並且這樣做：「從此以後我要抓緊時間學習，不再浪費一點精力，我要把身邊那些狐朋狗友全部掃蕩乾淨。」如果你喜歡寫作，就好好寫作；如果你喜歡音樂，就好好搞你的音樂；如果你喜歡修行，就排除一切私心雜念好好修行。總之幹什麼就像什麼，一門心思幹上幾年，一定會有所成就。

人要純粹一點。一個音樂家就要成爲一個純粹的音樂家，眼中除了音樂再也沒有別的，這就叫「純粹」。別東一鋤頭西一棒槌的，要是一天三個主意、三天八個想法、八天十個觀念，那你什麼都搞不成。幹什麼都要純粹，就是幹什麼就像什麼。當農民，你要好好地當農民，當透、當徹底；當音樂家，你要好好地當音樂家，當透、當徹底；當政治家，你要好好地當政治家，好好地爲萬民謀幸福；搞修行，你要像個修行人的樣子，佛讓你做什麼你就做什麼，佛不讓你做什麼你就不做什麼。幹什麼就要像什麼，這就叫「純粹」，這就叫「盡心盡力」。

無論是世間還是出世間，要想有所成就，首先把自己變成一個純粹的人、一個心無旁騖的人、一個不朝三暮四、不東一鋤頭西一棒槌的人，這樣你才能有所成就。但是要想成爲這樣的人，前提是深悟人生無常。如果不深悟人生無常，你是守不住自己的心的，不信你試試！無論做世間的事情還是出世間的事情，你都是

① 蓮池大師（1535—1615）：諱袾（zhū）宏，字佛慧，別號蓮池。俗姓沈，浙江杭州人，出生在世代望族之家。蓮池大師天資穎異，淡泊世味。十七歲補諸生，以學識和孝行著稱於世。三十一歲時，聞說萬物皆有無常一語，忽然覺悟人生也是無常，遂發出世心。父母離世後，蓮池大師決志出家修行。與妻子湯氏訣別：「恩愛不常，生死莫代，我得出家，你自己保重。」妻子湯氏灑淚說：「君先走一步，我自己會有打算。」蓮池大師作七筆勾詞，棄家，投西山性天和尚祝發。其妻隨後也削髮爲尼。參見魏磊：《淨宗法語大觀》（下），百花洲文藝出版社 2010 年版，第 316 頁。

② 〔明〕蓮池大師「無常信」：「諺有警世語：謂一老人死見閻王，咎王不早與通信。王言：『吾信數矣。汝目漸昏，一信也；汝耳漸聾，二信也；汝齒漸損，三信也。汝百體日益衰，信不知其幾也。』然此特爲老人言耳。今更續之：一少年亦咎王云：『吾目明、耳聰、齒利、百體強健，王胡不以信及我？』王言：『亦有信及君，君自不察耳。東鄰有四五十而亡者乎？西鄰有三二十而亡者乎？更有不及十歲，與孩提乳哺而亡者乎？非信乎？』良馬見鞭影而行。必俟錐入於膚者，駑駘也，何嗟及矣！」參見〔明〕蓮池大師著，張景崗點校：《蓮池大師文集》，九州出版社 2013 年版，第 402 頁。

守不住自己的心的，你會被自己的私心雜念裹挾著整天到處亂跑，今天干這個，明天搞那個，最後一輩子下來，回頭一看忙得不亦樂乎，其實全是亂忙一氣，啥事也沒幹成，只剩下了忙。

這就叫「思維內情眾生而修無常」，就是通過觀察其他眾生來修無常。包括自己的父母、同床共枕的愛人、兄弟姐妹在內的人道眾生，擴大一點講，就是包括畜生道眾生在內的六道眾生，都是無常的。邏輯學裡有一個典型的例子：因爲所有人都會死，你也是人，所以你也必死。這是邏輯學裡一個最常舉的例子[①]。你學邏輯學的時候，一定會遇到這個例子。這個例子恰好與佛家的一個基本觀念脗合了，這叫「人生無常」。這個「人生」不僅指你的人生，也指你周圍人的人生；不僅指人道眾生的人生，也指六道所有眾生的「人生」，所有眾生的「人生」都是無常的。

無常的根本原因我們在前面說了，是因爲心性離其自己。有常的是心性，心性是永恆不變的。心性之所以永恆不變，是因爲心性時刻處於「在其自己」狀態。我們之所以是無常的，就是因爲我們處於「心性之離其自己」狀態。因爲離其自己，所以就離開了永恆。離開了永恆，就走向了永恆的反面，永恆的反面就是無常。這個無常裡面又暗含著常，就是暗含著永恆。但永恆的前提是打破這個離其自己的狀態，回歸心性，就是俗話說的「回家」，回到「在其自己」狀態。我們越靠近「在其自己」，就越回歸心性；越回歸心性，我們的壽命就越長。當我們成爲八地菩薩的時候，就壽命自在了，但這個時候還沒有百分之百回歸心性，衹是大體上回歸了心性。因爲八地菩薩還是菩薩，還沒有完全成佛，還沒有百分之百地融入心性、成爲心性，只是百分之八十成爲心性了。當我們有百分之八十成爲心性的時候，我們就成爲無死金剛虹身了。如果百分之百融入心性，那不就更是無死金剛虹身，更是永恆了嗎？但是，這種永恆呈現在眾生眼中還是有生死的。我們是知道自己沒有生死了，是知道自己已經超越生死了，但是，我們呈現在眾生眼中，尤其是在人道眾生的眼中，還是有生有死的。

這個生死跟眾生的生死有沒有差別呢？有差別。眾生的生死是真的生死，而無死金剛虹身呈現在眾生眼中的生死叫作「大遷轉身」。像蓮花生大師就是大遷轉身，他最後是騎著馬走的，他騎馬回到了自己的淨土——銅色吉祥山淨土中。但是呈現在我們普通眾生的眼中，他就是消失了。這種消失從某種意義上講，也是一種死，這種死叫作「大遷轉身」。

那麼蓮師永遠不遷轉行不行？就是蓮師一直生活在我們的世界中行不行？不行。爲什麼？因爲他這個無死金剛虹身也是緣起的，就是因爲我們需要這樣的佛（這是一個緣），再加上他本人發了要度化我們這個偉大的慈悲之願（這是一個緣），這兩個緣一結合就緣起了一個新事物，呈現出來的就是他從蓮花中誕生了。緣起必緣滅，所以到了緣消失的時候，他必須結束這一次顯現。如果他下一次再來，那又是一次緣生（緣起），他活了一段時間以後，把他那一世該度的眾生度完了，就是緣滅，緣滅了他又要消失。因此，他可以無數次地來到這個世間，但不能只來一次而永久地活著。

其實，對蓮花生大師本人來說，是完全沒有生死的，因爲他已經超越了生死，但是呈現在我們眾生眼中的時候，他仍然有生有死。問題來了，我們凡夫有生死，聖人也有生死（至少生活在我們身邊的聖人有生死），同樣是生死，這兩種生死是一樣，還是不一樣呢？答：不一樣。你甭看都是生死，但性質是不一樣的：一個是實生死，一個是虛生死。

「實生死」就是眾生認爲自己真的生了，又真的死了，這是真實的，但這個「真實」是要打引號的。眾生認爲自己真的死了，真的有一具屍體擺在那裡，最後還被拉到火葬場一把火燒了，這就叫「死」。凡夫的

① 這是邏輯學裡面的一個常用的例子，用以證明命題邏輯的局限性。原文爲：「命題邏輯的局限性。在命題邏輯中，我們把命題僅僅分析到簡單命題，只研究以簡單命題爲基本元素的複合命題之間的邏輯關係和推理關係，這樣，有些推理關係用命題邏輯來表達就會顯得無能爲力。例如：所有人都是要死的；蘇格拉底是人；所以，蘇格拉底是要死的。根據邏輯常識，可知這是一個有效的推理。」參見張學立主編《大學邏輯》，貴州人民出版社 2007 年版，第 289 頁。

生死叫「分段生死」，死了他就進入死後中陰[1]階段，成爲中陰身。中陰身一般維持四十九天，之後根據業力輕重，又進入六道的某一道中繼續輪迴。實際上他沒有進入六道的某一道，他衹是進入了六個末那識中的某一個末那識（第七識），他哪兒都沒去。但是，在他的認知中，他真的去了——從人道中死了，又到畜生道中生了，他認爲這都是真真切切的。

如果把第八阿賴耶識比喻爲一棟樓，把六道比喻爲這一棟樓的六個房間，那麼所謂的「生死」衹是從這個房間進入那個房間而已，就整棟樓而言，你有沒有離開這棟樓？沒有離開。從整棟樓來看，你一直都在樓裡面，哪兒都沒去，你衹是在一個房間待了一段時間，又進入另外一個房間待一段時間而已。但你以爲自己在變化、在進進出出，你以爲自己是真實地生了，又真實地死了。其實你既沒生也沒死，就像你今天換了一件衣服，對於你的身體而言，你衹是換了一件衣服而已，你還是你，沒有變。

這就是「思維內情眾生而修無常」，就是觀察其他眾生有生有死，而領悟到自己也會有生有死。如果不好好修行，你就會像他們一樣經受生老病死之苦。生苦、病苦、老苦、死苦等都是難以忍受的苦，尤其是老苦和死苦，死的時候那種痛苦是難以言喻的，佛家有個比喻叫「生龜脫殼」，就是用來形容死苦的。你不想經歷這種痛苦吧？要是不想，那就好好修行，不要像別人那樣，得個什麼病躺在床上，死也死不掉，活也活不成。這就是通過眾生的生老病死來思考、了悟無常。

三、思維殊勝正士而修無常

「思維殊勝正士而修無常」，「殊勝正士」指的就是修行人，特別是獲得了成就的修行人，像羅漢、菩薩、持明者、祖師們都屬於這個範疇，我要通過他們了悟無常。什麼意思呢？就是看到那些羅漢、菩薩、持明者、祖師們都因爲懼怕無常而刻苦修行，我還有什麼理由不懼怕無常、不刻苦修行呢？他們是已經脫離了輪迴、超越了生老病死的人，他們通過刻苦修行而最終取得成就的事蹟，給了我信心。他們當時爲什麼能夠超越輪迴？就是因爲和我一樣懼怕生死、懼怕無常。所有的大成就者起點都和我一樣，都是從懼怕無常、不願意再經歷生老病死這種虛妄之苦而開始修行的。注意，這些是虛妄之苦，就像黃粱美夢一樣，都是虛妄的。但是在覺醒之前，它們就是真實的；覺醒之後，才發現之前受的這些苦都白受了。

人間的八苦，即生苦、老苦、病苦、死苦、愛離別苦、怨憎會苦、求不得苦、五蘊熾盛苦，在我們身上輪番上演著，換言之，我們輪番經歷著這八苦，從究竟上講，我們本來是可以不經歷的，但我們一再一再地經歷，原因何在？就是因爲我們不覺醒。衹要覺醒了，這些苦都是可以不經歷的。因此，六道這些苦都是虛妄之苦。

什麼叫「虛妄之苦」？就是受苦的時候感到十分真實，受過了回頭一看，毫無價值，毫無意義，這些苦真是白受了！我們明知是白受還要去受，爲什麼呢？因爲我們沒有解脫，躲不掉這些苦。我們明知這些苦白受了，卻躲不掉，還要去受，而且是一次比一次更痛苦地去受，這就叫「虛妄之苦」。

那麼，這些殊勝正士，也就是成就者、得道之人、聖人們、祖師們，他們都已經超越了生死，不再經受虛妄之苦，只享受真善美和解脫所帶來的快樂，而我們現在還處在八種痛苦輪番折磨的深淵之中。想想他們，再想想自己，暗下決心：「我也要開始修行。」這就是從殊勝正士那裡觀修無常、思維無常。

四、思維世間尊主而修無常

① 中陰：又云「中有」。死此生彼中間所受之陰形也。陰者五陰之陰（新譯云“五蘊」），俱舍宗以爲有一定之中陰，成實宗以爲無之，大乘宗以爲有無不定。謂極善極惡之人，無中陰，直至所至。餘皆有之。《大乘義章・八》曰：「命報終謝，名爲無有。生後死前，名爲本有。兩身之間，所受陰形，名爲中有。」參見丁福保編《佛學大辭典》（一），江蘇人民出版社 2014 年版，第 480 頁。

「思維世間尊主而修無常」，「世間尊主」是哪些人呢？指的是天人，天人就是天神。這裡面又需要講一個小插曲，涉及我們之前所說的人之三性問題。儒家衹有三性論，就是生物性（獸性）、人性、德性這三性，而佛家是四性論，除了佛家是四性論之外，其他流派都是三性論。佛家四性我之前沒有講過，今天正好趁機講一下。

第一個屬性是生物性。佛家所說的「生物性」是什麼呢？佛家的生物性範圍，比其他流派的生物性範圍要大得多，也深刻得多。我們以儒家爲例，儒家講的「生物性」指的就是人的生物性，就是我們從動物進化成人以後，身體上還殘留著當年動物的一些特性——不是完全等同，衹是一些殘留。儘管那衹是一些殘留，但已經是很麻煩的一件事了。儒家所謂的「生物」指的就是西方生物學所說的生物，就是達爾文「生物進化論」的生物，這些生物的特性就叫「獸性」或「生物性」。儒家所說的「生物性」，包括西方文化、西方自然科學所說的「生物性」，以及我們現在所說的「獸性」就是指這個意思。

那麼，西方自然科學的生物（此處特指動物），在佛家六道中屬於畜生道，畜生道就是西方自然科學所說的整個生物界（動物界），畜生道具有的特性當然是獸性、生物性。但是，佛家所說的獸性、生物性，除了畜生道的屬性之外，還包括餓鬼道、地獄道的屬性。餓鬼道眾生身上的屬性也屬於獸性，地獄道眾生身上所攜帶的屬性也屬於獸性，而且還是最嚴重的獸性。相對而言，畜生道眾生身上所體現出來的獸性是佛家廣義獸性（下三道）中最輕的。比畜生道的獸性更嚴重的是餓鬼道，比餓鬼道的獸性更嚴重的是地獄道，地獄道眾生身上的獸性是最嚴重的。佛家把整個下三道的屬性都叫「獸性」，所以它是廣義獸性。除了佛家之外，包括儒家在內的其他流派所說的獸性，就是佛家所說的畜生道的屬性，也就是我們所說的生物界的獸性，這是狹義獸性。

這是佛家和其他流派對獸性或曰生物性定義上的不同，需要跟大家說明一下。佛家是廣義獸性、廣義生物性，而包括儒家和西方自然科學在內的其他學派則是狹義獸性、狹義生物性。

第二個屬性是人性。人道具有的屬性就是人性，這不用多說。但在佛家看來，人道上面還有兩道，一是惡神道——阿修羅道，一是善神道——天人道，也叫「天神道」。那麼，阿修羅道和天人道身上的屬性是人性呢，還是神性呢？兩者都是。

如果從人性角度說，他們身上的屬性就叫「廣義人性」，這是昇華了的人性，是人性的最高境界，這是從大人性的角度上講。如果不把他們具有的屬性算作人性，就要單獨給他們的屬性開闢一個術語，叫「神性」。阿修羅雖然是惡神，但也是神，包括佛家文化、印度教文化在內的整個印度文化中，乃至整個東方文化中，公認阿修羅是神。再放大一點講，人類各宗教所崇拜的神，在佛家看來，不是阿修羅道，就是天人道。包括非洲崇拜的那些神，以及中國上古時期、現在的道家崇拜的這些神，如果把他們歸類，都可以歸到天人道和阿修羅道之中，這是站在佛家角度來看。如果把他們單獨劃爲一類，那麼他們就屬於神性類。

所以第三個屬性是神性，這是佛家獨有的神性。但這個神性已經不同於佛性了，佛性比神性還高，因爲這個神性還沒有解脫。佛家認爲，包括惡神、善神在內的六道眾生都沒有解脫。阿修羅和天人衹是擁有神性，並沒有解脫，但他們又高於人，所以專門給他們開闢了一類屬性，叫「神性」。他們擁有神性，意思是他們擁有超人的能力、超人的神通、超人的智慧、超人的福報，尤其是超人的能力，「能力」這兩個字已經把什麼都說清楚了，他們擁有宗教中崇拜的那些神的超能力。非洲也好，中國道教也好，其所信奉的那些神的能力，在佛家看來，天人道眾生、阿修羅道眾生全部都具有，也就是說，他們屬於同一類。由於他們有著遠高於人類的能力，所以人類就把他們視爲神，崇拜他們，向他們祈禱，希望運用他們超人般的能力來解決生活和人生的睏頓、問題。

那麼，神具有的超人般的能力是從哪裡來的？是從神性中來的。神這種超人般的能力就叫「神性」，或「神力」，或「神能」。站在佛家的角度來看，這些神都是沒有解脫的超智慧者、超能力者，但是又不能把他們劃歸爲人，因此佛家就把天人道、阿修羅道這兩道眾生叫作「神性眾生」，因爲他們彰顯了神性。神性是什麼性呢？是介於人性和佛性之間的一種屬性、一種特性。神性之上纔是佛性。

第四個屬性是佛性。生物性、人性、神性都是佛性被無明污染和異化以後的存在，就其根源而言、究竟而言，它們都是佛性，但是它們又不是佛性，是污染了的佛性、異化了的佛性、墮落了的佛性。所謂的「墮落」，還有墮落得嚴重、墮落得不嚴重之分：墮落得嚴重的就叫「生物性」，墮落得不太嚴重的就叫「人性」，墮落得最不嚴重的就叫「神性」。總之它們都屬於墮落了的佛性、異化了的佛性。

因此，天道眾生擁有神性還不夠，還要在神性的基礎上繼續修行，進一步地超越神性，進入佛性中。人道眾生擁有人性也是不夠的，還要在人性的基礎上繼續修行，最後進入佛性中。擁有生物性的下三道眾生就更是不行了，更要修行。因爲生物性、人性、神性三種屬性都是被異化和墮落了的佛性。

這需要跟大家說一下，就是佛家不是三性論，而是四性論——生物性、人性、神性、佛性。我之前一直說的是人具三性——生物性、人性、佛性，並指出「佛性」又叫「神性」「德性」。這個話從廣義上講沒錯，但如果放在佛家而言，就需要特別解釋一下。

在佛家，神性不等於佛性。除了佛家之外，包括基督教、伊斯蘭教、印度教以及儒家等各學派，都是神性等於佛性，等於德性，等於良知，這是完完全全劃等號的。唯有在佛家的義理架構中，需要單獨說明一下，因爲它這個義理架構要特殊一點。佛家叫「一切眾生本具四性」，不能叫「一切眾生本具三性」。哪四性呢？生物性、人性、神性、佛性。它這個獸性也是廣義的，這個生物性指的是整個下三道的屬性。它和我們儒家所說的生物性還不是一回事，和自然科學中所說的那個生物性還不是一回事。

那麼，不說這個神性行不行？可以。因爲四性是三性的展開。就像佛家的生物性是廣義生物性一樣，我們也可以把人性變成廣義人性，這樣的話，四性又回歸爲三性了。就是把阿修羅道的神性和天人道的神性全部納入大人性中來，把它視爲人性的高級存在形式，但是再高級它也屬於人性，所以從這個角度講，它就叫「大人性」。下三道是大生物性，上三道是大人性，再加上菩薩和佛的佛性，這樣合在一起還是三性。佛家的義理架構是這樣的，給大家簡單解釋一下就行了。

我們繼續講天人。天人的壽命是極長的。「思維世間尊主而修無常」是什麼意思呢？這個「世間」不是指人世間，而是泛指六道。六道中最高的兩道就是阿修羅道和天人道，但裡面也是細分很多層次的，特別是阿修羅道，層次更多。天人道也分很多層次，比如忉利天就有三十三個天國，就是三十三個層次[①]，最高的那個層次就住著忉利天的主人，也就是最高管理者。天人道就像人道一樣，人道裡面有皇帝負責管理其他人，天人道裡面也有最高管理者。忉利天最高的是第三十三天，這個天國叫帝釋天[②]。帝釋天的國王或主人，就叫「帝釋天天帝」，簡稱「帝釋」[③]，或「天帝」[④]。帝釋不僅是第三十三天眾生的主人，也是整個天道的主人，也是整個六道的主人，是六道中的最高神，居住在須彌山山頂。他有個宮殿，他就住在自己的宮殿裡，

① 三十三天：梵語利天，譯作三十三天。爲欲界之第二天，在須彌山頂上。中央爲帝釋天，四方各有八天，故合成三十三天也。參見丁福保編《佛學大辭典》（一），江蘇人民出版社 2014 年版，第 189 頁。

② 帝釋天：天者梵語提婆，諸天神之通名。帝釋者，天主之別名。參見丁福保編《佛學大辭典》（三），江蘇人民出版社 2014 年版，第 372 頁。

③ 帝釋：忉利天之主也，居須彌山之頂喜見城，統領他之三十二天（忉利天譯三十三天），梵名釋迦提桓因陀羅，略雲釋提桓因。新譯之梵名，釋迦提婆因達羅。釋迦譯能，天帝之姓，提桓者天，因陀羅者帝，即能天帝也，今反轉梵語而謂爲帝釋，胎藏界曼荼羅釋迦院之一眾也。……《法華玄讚·二》曰：「梵雲釋迦提婆因達羅，釋迦，姓也，此翻爲能。提婆，天也。因達羅，帝也。正雲能天帝。釋提桓因，雲天帝釋，俱訛倒也。此在妙高山頂而住，三十三天之帝主也。過去字憍屍迦，此雲繭兒，名阿摩揭陀。此雲此毒害，即摩揭陀國過去帝釋修因之處用爲國名。」參見丁福保編《佛學大辭典》（三），江蘇人民出版社 2014 年版，第 371 頁。

④ 天帝：忉利天之帝主。姓釋迦氏，謂之天帝釋，又云帝釋天。《淨影維摩經疏》曰：「帝猶主也，忉利天主名爲天帝。」參見丁福保編《佛學大辭典》（一），江蘇人民出版社 2014 年版，第 338—339 頁。

統治、掌管著整個六道，特別是掌管著他自己那一道，就是忉利天眾生。（中國佛教徒多數認爲天主帝釋是道教所信奉的玉皇大帝。）

那麼即使是帝釋天也有死亡，只是他的壽命極長，他的福報是所有天人中最好的，因爲他是神中之神。他可以活到三千六百五十萬年。由於他也是眾生，所以在壽命終結以後，也就是他的福報用完以後，他就墮落到其他五道中投生去了。

我們要「思維世間尊主而修無常」，就是縱使我們在人世間做各種好事、修各種福報、積攢各種善業，都積攢到了帝釋天的程度，我們能夠活三千六百五十萬年，但三千六百五十萬年之後，我們還會投生爲人，或投生爲豬，或投生爲狗，還是沒有躲過輪迴、躲過生死。所以，也就別忙活了，不要把時間和精力用來修三士道中的下士道了，乾脆把這個時間精力用來修三士道中的中士道和上士道，特別是上士道，就是追求成佛，不要再追求人世間的那一點福報了，那是下士所幹的事情。所以「思維世間尊主而修無常」，就是深悟連「世間尊主」這樣的神都要輪迴，可見誰都躲不過輪迴，誰都是無常的，衹是他們是大無常，我們人類活幾十上百年是小無常。其實就本質而言，我們都是無常的，衹是大無常把小無常的時間拉長了一點而已，本質上它還是無常的。我們就通過思維這一點來深悟無常。因爲無常，所以不值得貪戀。

帝釋天神被很多宗教誤認爲是宇宙之主，即使被誤認爲是宇宙之主的天神，終究有一天也要墮入輪迴，就是他現在也在輪迴中。那麼其他的眾生，尤其是我們普通的人道眾生，還有什麼可說的呢？不更是在輪迴中嗎？不更是在無常中嗎？所以我們要抓緊時間修行。「思維世間尊主而修無常」就說到這裡。

「壽命無常」這個前行總共是從七個方面來闡述的：第一是觀外器世界而修無常，第二是觀內情眾生而修無常，第三是觀殊勝正士而修無常，第四是觀世間尊主而修無常，第五是觀各種喻義而修無常，第六是觀死緣無定而修無常，第七是觀猛厲希求而修無常。

我們已經講了四個方面，還有後三個方面沒有講。其實這三個方面的內容都包含在前四個方面裡了，《普賢上師言教》把它們單獨提出來說，意義不大。不管它是列了七個小標題，還是列了多少個，總之是爲了說清楚這個問題：在心性離其自己的狀態中，所有的事物都是短暫的、無常的；我們想在短暫、無常的事物中追求永恆是不可能的。

所有的生物——不光是人，而是所有的眾生，就是從地獄道到天道的所有六道眾生，都有一個與生俱來的天性：追求永恆、追求長壽。爲什麼是這樣？按照佛法的理解，我們是從心性或曰法性、佛性中墮落下來的，因此我們多少還殘留著一些對心性、法性、佛性永恆與長壽的記憶。因爲佛性是永恆的，或者說心性是永恆的，或者說那個最原始、最本質的生命是永恆的，所以儘管我們現在遠離了它（這叫「離其自己」），但是多多少少還殘留著一些對它的記憶。這種記憶表現爲什麼？表現爲所有的生物都拼了命地、不可遏制地追求長壽、追求永恆——長壽也就是永恆。所以這不是貪戀，也不是別的原因，而是事實上我們在心性中就是永恆的、長壽的，我們追求長壽、永恆，衹是因爲身心中殘留著對長壽、永恆的一點記憶。因此，說我們無常，實際上背後含的是常，也就是永恆。所有的人都想跳出無常進入常，也就是永恆，就是因爲我們對永恆有記憶。儘管我們現在處在墮落狀態，但是在墮落之前的心性即原始生命中的那個永恆特性，一直殘留在我們記憶的最深處，這個記憶就轉化爲一種動力，讓我們追求永恆。

佛家修行的本質就是追求永恆。不僅是佛家如此，儒家也好，道家也好，本質都是在追求永恆。道家追求的「長生不死」就是永恆的別名。儒家追求的「仁者壽」也是一種永恆。包括儒佛道在內的所有東方文明，都是在以各自的方式追求著永恆。就是一個普通人，也渴望永恆。即便是一只螻蟻，也尚且貪生。這個「尚且貪生」衹是一種表象，它的本質是追求那個永恆。但是，它反映出來的樣子就是它好像很貪生，一副貪生怕死的樣子。所有的眾生都貪生怕死，但這只是一種表象，其本質是追求那個永恆，然而他們又不會追求。

絕大多數眾生一方面想永恆，另一方面卻不知道通過什麼方式獲得永恆，除非獲得聖賢、聖學的教化與啟迪，他纔知道如何正確地實現永恆、實現永生。

大部分的人追求永恆的方式都是那種病急亂投醫式的，具體表現爲對自己身體的壽命有著一種貪婪式的執著，這是追求永恆的一種錯誤表達，但它的本質還是爲了追求永恆。真正的永恆不是這樣追求的。儒家、佛家、道家都有正確的方法引導我們去實現對永恆的追求，也就是實現永恆，那就叫「正道」。但普通人由於沒有受過儒佛道任何一家聖學的系統化訓練、系統化教導，就是出於一種本能而病急亂投醫地追求，就像跌進懸崖的時候，見到草木就亂抓一通一樣。遺憾的是，所有的人都抓錯了，都把這個身體抓住不放，這個「抓住不放」就表現爲對這個身體即業報身、肉身能夠永恆、長壽的渴望。其實，長壽不是在這個業報身上體現的，換言之，業報身是出不了長壽的。但是普通人不懂，所以就表現爲貪生怕死。這個「貪生怕死」具體指的就是對這個肉身的貪生怕死，這是對追求永恆的一種畸形表達、錯誤表達。

但是「貪生怕死」裡面又暗含著正確的一面，是什麼呢？就是對永恆的追求。對永恆的追求是正確的，不能把它理解爲妄念，也不能武斷地給它貼個「貪生怕死」的標籤。它不是貪生怕死，究竟而言，它是對心性（原始生命）的永恆性也就是自在性的一種渴望，是對回歸的一種渴望，也就是對由離其自己到回歸自己、成爲自己的一種渴望。因此不能簡單地、輕率地給這種追求、渴望貼標籤，說這叫「貪生怕死」。不是的，普通人的貪生怕死是貪生怕死，但修行人通過正確的途徑、正確的修行，最後實現無死金剛虹身，乃至獲得三身佛成就，這就不能理解爲是貪生怕死。修行人通過正確的方式追求永恆，這是正道；普通人的貪生怕死是邪道、小道、歧途。這兩者要善加區分，不能因爲修行人追求永恆，普通人也追求長生不老，就說這兩者都是一樣的。這是不可同日而語的，這裡面有著本質上的差別。

那麼，深悟無常裡面就含著無常背後那個對永恆的正確追求，追求永恆就是克服無明。所有的前行都是從反面說的，就是把反面作爲一種動力、一種反作用力來推動我們去追求那個正確的。尤其是「人生無常」，更是一種強勁的動力。既然人生是無常的，那什麼是常的？什麼是永恆的？經過佛陀的一番啟迪以後，我們明白了，無死金剛虹身是永恆的，佛的三身是永恆的，而且這三身是本有的，這叫「三身自有」或「三身本有」，在我們心性中就暗含著三身。站在眾生角度看，報身與化身是緣起的。但是站在法身角度看，就是站在心性角度看，報身與化身不是緣起的，而是性起的。

關於緣起和性起，我再講兩句。大家千萬不要把緣起和性起理解爲：緣起之外是性起，性起之外是緣起。不是這樣的。大家容易產生這樣的誤會，因此需要再講幾句。

佛家有一個比喻能夠很準確地把這件事情說清楚，這個比喻就叫「全水是波，全波是水」。說有一個水池子，裡面是滿滿的一池水，本來這池水清澈見底，安安靜靜，突然來了一股龍捲風，攪動了整個池子的水。這股龍捲風其實是什麼呢？就是無明，佛家稱之爲「無明風」，就是把無明比喻爲龍捲風。這股無明龍捲風一來，就把整個池子裡的水從水底到水面，一滴不剩地全部攪動了起來。攪動起來以後，這池水就全部變成了波，叫作「全水是波」。這個時候水池子裡就沒水了，那水哪兒去了？全部成了波浪，因爲全部被風捲起來了，這個浪還隨著風扶搖直上，所以叫「全水是波」。爲什麼叫「全水」呢？因爲水池子裡全部的水都變成了波、變成了浪。那麼，當這股無明龍捲風消失了，這個浪就又回到水池子裡，回到水池子以後就叫「全波是水」。「全波是水」叫「性起」，「全水是波」叫「緣起」，這是兩種狀態，中間就差一股風，這股風叫什麼呢？換句話說，是誰讓全水爲波的？是無明風。如果這股風停了呢？風停了就是破除了無明、解除了無明，也就等於是這股風被解除了、消失了、停止了。風總有停的時候，風一停，這個浪又全部回到水池子裡了，這叫「全波是水」。全水是波也好，全波是水也好，其實都是同一個水池子的水，只不過它們是兩種狀態。

如果把法界比喻爲一個超級水池，心性就是這個超級水池裡的水，被無明風攪動以後，成了「全水是波」。「波」是什麼意思呢？我們這個現象世界，也就是六道，乃至於九道（十道中除了佛道、如來道之外的九道），都可以理解爲「全水是波」（尤其指六道）。總之，心性被無明風攪動以後就形成了現象世界。經過修行以後，至少對這個修行人而言，無明消失了。無明消失以後，實際上就是無明風止息了。無明風一旦止息，立即就變成了「全波是水」。

「全波是水」是什麼意思呢？「全波」指我本人以及我周圍的世界，即我的八識所呈現出來的這個世界，包括內在的五蘊、外在的五大。外在的五大，指我看到的、聽到的、感受到的這個客觀世界，注意，這個客觀世界實際是我看到的、聽到的、感受到的色聲香味觸法六界：「色界」就是眼睛看到的顏色、形狀的世界；「聲界」就是耳朵聽到的各種好聽與不好聽的聲音的世界；「香界」就是鼻子嗅到的各種香臭氣味的世界；「味界」就是舌頭嘗到的酸甜苦辣等味道的世界；「觸界」就是身體感受到的冷熱輕重等的世界；「法界」就是意識中的思想、信仰、意識形態、知識、記憶、本能、自我等純精神性的世界。總之，六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）、六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）與六界（色、聲、香、味、觸、法），三者合在一起構成了十八界[①]。十八界就是個人的小宇宙、小世界。這個小宇宙是以我爲中心的小宇宙，所以叫「個人小宇宙」。「全波是水」指的是，這個「個人小宇宙」本來是一個波浪（被業風捲成了一個龍捲風似的波浪），現在我經過修行消除了無明，也就是消除了這股龍捲風，全波又變成了水。「全波變成水」是什麼意思呢？呈現在我內內外外的假惡醜，現在全部變成了真善美，就是由緣起變成了性起。

凡是緣起的一定是虛幻的，一定是假惡醜的。衹有假惡醜才需要緣起，而真善美不需要緣起，真善美衹有性起，不需要也不存在緣起。所以，當全波是水的時候，我的世界就是真善美的世界。世界還是這個世界，又不是這個世界了。就像水變成了波，波也是水；波又變成了水，還是那個水：水沒有任何變化。比如說，這個水池子內的水是一千斤，它變成了一千斤的浪，這一千斤的浪也是水。當這一千斤的浪又回歸爲水，它還是一千斤的水。所以這一千斤的水本質上沒有任何變化，它衹是外在的形狀變了，由安靜的一水池子水，變成了一個隨龍捲風捲動的變化莫測的動態狂浪。等風一停息了，這個狂浪又回到水池子裡去，再次變得安安靜靜了。水還是那個水，本質沒有變。這就是性起和緣起這兩者之間的差別：它們衹是外相上的差別，本質上沒有任何變化，但是又發生了變化。這很微妙，所以佛法越鑽研越深、越鑽研越深。

當你的無明消除了，你的世界就發生了根本性變化，什麼變化呢？由凡夫的他在世界，變成了佛的自在世界，呈現出來的都是淨土，就是真善美的世界。「真善美的世界」在佛家稱爲「淨土」，這兩個詞是一個意思。

你的世界呈現爲了淨土，你旁邊最好的朋友的世界有沒有呈現爲淨土呢？沒有，他所生活的世界還是跟以前一樣。那麼這就得出一個結論：你的世界明明發生了變化，你看到的日月山河都變成了淨土，但同樣的世界、同樣的日月山河，在你最好的朋友、最愛的親人的眼中還是跟過去一樣，充滿了假惡醜。也就是說，問題不是出在外面，不是出在日月山河上，而是出在你這裡。這就是佛家所說的「萬法唯心」。你的心變了，你的心覺醒了，你的整個世界都變了，你看到的日月山河都變了，但是也僅僅限於你的世界改變。誰覺醒，誰的世界就發生變化。那麼釋迦牟尼覺醒了，釋迦牟尼的世界裡面沒有一點假惡醜，所以釋迦牟尼的世界是一個佛國世界、淨土世界，而你沒有覺醒，所以你的世界還是原來的樣子。哪怕你的身體緊貼著釋迦牟尼的身體都沒有用、你抱著釋迦牟尼都沒有用，你的世界仍然是娑婆世界，是充滿了顛倒、殘缺、假惡醜等各種障礙和問題的世界。所以表面上看是外在變了，本質上而言是內在變了，這就是佛家的萬法唯心。所有的奧妙都在心的覺醒上，所以佛家的本質就是覺醒。

---

① 即眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界，眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界，色界、聲界、香界、味界、觸界、法界。

我講了這麼多、分析了這麼多，其實還是提綱挈領、擇其概要而講。佛經浩如煙海，我所講的每一句話背後都是一堆經典在支撐著。我們不能把那些經典全拿來，如果全拿來，我們這個課就沒法講了，因爲要從這本經扯到下一本經，又從下一本經扯到下下一本經……如果把所有的經都扯進來，我們講十年都結束不了，所以衹能擇其概要而講。但是我所講的每一句話，背後的佛家經典都分析得十分透徹，一直分析到外面的世界是不存在的。外面的世界不存在，這是否需要分析呢？這又看是從凡夫角度說，還是從如來角度說了。如果是從如來角度說，根本就不需要分析，日月山河本來就是空的，這一句話就講完了，不需要分析。但我們畢竟不是佛，因此需要通過分析來領悟。

佛講法是講給眾生聽的，不是講給佛聽的，佛不需要聽法。就是釋迦牟尼佛不需要給阿彌陀佛講法，阿彌陀佛也不需要給釋迦牟尼佛講法，他們兩個之間不需要相互講法，他們兩個都是給眾生講法。既然是給眾生講法，他們就要深深地彎下腰，在本來不需要講話的地方卻展開講了無窮的話。其實真正對覺悟者來說，是不需要分析的，「當下空」三個字把什麼都說完了，或者說「真善美的呈現」這句話把什麼都說完了。什麼叫佛國？什麼叫解脫？什麼叫淨土？就是「真善美的呈現」，一句話就說完了，就沒有了。但是爲了讓我們能夠從對這個世界的執著中解脫出來，從對這個世界的迷茫、顛倒、錯亂的認知中解脫出來，佛需要講車載斗量的經典，給我們條分縷析，一點一點、一點一點拆解，慢慢地把我們從層層束縛、層層障礙、層層無知、層層錯亂中解脫出來，至少是從理論上、認知上解脫出來。

佛從各種角度來讓我們理解和了悟無常，他實際上要表達的是無常背後有一個常、有一個永恆的三身。報身與化身是真善美呈現出來的，法身就更是了，法身就是心性本身。那麼呈現出來的這個報身就是永恆的。其實報身跟化身是一個身，呈現在六道裡面的就叫「化身」，呈現在六道外面的就叫「報身」，所以「報身」跟「化身」說是一也對，說是不一也對。

佛家有幾個「身」充滿了奧妙，它們有不同的術語。有一個概念叫作「佛之二身」，哪二身呢？空色二身。「空身」就是法身，「色身」就是報化二身，就是把報化二身揉在一塊說，統名曰「色身」，這樣總體來講就是二身。但最常用的概念是「佛之三身」，就是法報化三身，這個概念顯宗、密宗都很常用。還有一個衹有密宗有而顯宗沒有的術語叫「四身」，就是在法報化三身的基礎上再加一身，叫作「大樂佛身」，或者叫「大樂受用身」，簡稱「大樂身」，這樣合在一起叫「四身」。有時候叫「五身」，「五身」也是金剛乘所專有的，就是密宗所專有的術語。那麼第五身就叫「法界體性身」，這樣合在一起就是五身。

爲什麼會出現五身呢？五身主要是針對五智說的，就是五種智慧：妙觀察智、平等性智、成所作智、大圓鏡智、法界體性智。在佛家，「身」和「智」是一個概念。比如說，到了大圓滿、大手印明體呈現三階段——空明現的第一階段，就是空性顯現的時候，我們對空性的感悟越來越廣、越來越深。這個越來越廣、越來越深的其實就是法身，「法身」就叫「空身」，或叫「空性身」。那麼明體到了明性呈現階段的時候，就開始呈現光明，這個時候的呈現就叫「光明身」，或叫「報身」。當光明呈現的時候，就很神奇了，在光明中就會有一個難以言說的「無我之我」誕生。

你們現在對無我之我的理解衹是理論上的理解，事實上你們沒有無我之我。你們衹是通過學習佛經瞭解了一些佛理，從佛經中學了一些關於報身、關於無我之我的概念。到底什麼是無我之我？其實無我之我十分奧妙，十分深刻，遠遠超出了我們常人的思維範疇。按照常人的思維，就是想破腦殼都想像不出真正的無我之我是個什麼樣子。到什麼時候才會有「無我之我」呢？真正的無我之我，衹有在親自證到了大手印、大圓滿的成就中才能出現，具體講就是到空性呈現完畢，空到了極致的時候，就開始呈現出光明，在光明中，你就有一個難以言說的無我之我誕生。它也沒有具體的形狀，但你就是有一種主人般的感覺，你是這個光明（指無相光），你是這個無量無邊、無窮無盡、其大無外其小無內的無相光的主人，無相光就是你的身體。

你就是能真切地感受到、體悟到這個無量無邊、無窮無盡、其大無外其小無內的光明，實際上就是般若。般若就是你的身體，你就是般若的主人，你擁有那種主人感。這個時候你是個報身佛，你看自己是沒有身體的，你衹有一種主人感。這是你對自己的洞察和了悟。衹能表達到這一步，無法再進一步表達了。

但是在別人看來，你就是一個有形象的報身佛，他們能夠隨時看見你，並接受你的教化。這個「別人」是誰呢？不是一般的凡夫，主要是指小菩薩，就是一地到七地之間的菩薩，還包括羅漢和辟支佛或曰緣覺。羅漢、緣覺和小菩薩這三個層次的人，因爲他們有禪定，所以他們也是聖人，但他們屬於小聖人。那麼，八地菩薩到如來才是大聖人（大菩薩），這是佛家對小聖人和大聖人的一個劃分。爲了好區分，佛家就在大聖人即大菩薩的名字後面加個「摩訶薩」。比如觀音就叫「觀音菩薩摩訶薩」，文殊就叫「文殊菩薩摩訶薩」……佛家在後面加個「摩訶薩」的後綴，其實就是「大」的意思：「薩」是拖音，沒有意義；「摩訶」就是「瑪哈」（「瑪哈瑜伽」的「瑪哈」），「瑪哈」是梵語，翻譯成漢語就是「大」。那麼「觀音菩薩摩訶薩」，就是「觀音菩薩瑪哈」，就是「觀音菩薩大」，它是個倒裝句，翻譯成漢語就是「觀音大菩薩」。文殊呢，就叫「文殊大菩薩」，或者「大菩薩文殊」。

大菩薩就是大聖人的意思。衹有八地和八地以上的菩薩才能叫大菩薩，一地到七地的菩薩就是小菩薩。小菩薩的名字後面不可以加「摩訶薩」的後綴，也就是不可以加「瑪哈」的後綴。從初果羅漢到十地菩薩，因爲初果羅漢又叫「預流果」，換言之，從預流果羅漢一直到十地菩薩（注意羅漢到菩薩之間還有個緣覺）階段的聖人也叫眾生，但他們是「聖人眾生」。總之，除了如來不叫「眾生」之外，從地獄眾生到十地菩薩都叫眾生，聖人叫「大眾生」，我們叫「小眾生」，就是六道中的眾生是小眾生，六道外的眾生（羅漢、緣覺和菩薩）是大眾生。

衹有大眾生，也就是初果羅漢到七地菩薩能夠看見報身佛，能夠接受報身佛的教化。他們衹要願意，隨時都能看見報身佛，也就是隨時可以進入報身佛的佛國中接受報身佛的教化。假設報身佛是你，那麼你自己看自己，是沒有身體的，無量無邊、無窮無盡的般若就是你的身體，這叫「無我之我」，這等於沒說。就等於是你沒有身體，但是你有一種主人感、有一種般若是你的身體感，所以某種意義上它又是一個身體，這就叫「無我之我」。

但是很奇怪，如果我是那個小菩薩，我來到報身佛面前接受教化，衹要我有這麼一個念頭，我眼前就出現了擁有三十二相、八十隨形好的報身佛形象，所以報身佛是緣起的。其實你這個報身佛無形無相，沒有長著一個鼻子、兩隻眼睛這種樣子的相，你自己看不見自己，但是你呈現在需要教化的羅漢和小菩薩的眼中，就是有形有相的報身佛。就像我們見到阿彌陀佛一樣，阿彌陀佛就是報身佛，儘管他很高大，光芒萬丈，但是他有鼻子有眼睛，也有四肢，也有人的樣子。如果一條狗經過修行，達到了菩薩級別，它想見一見阿彌陀佛，想到阿彌陀佛那裡接受教化，那麼阿彌陀佛就以狗的形式呈現在它面前。其他的眾生見到的報身佛形象，都以此類推。

爲什麼佛以我們的形式出現？這就叫緣起，因爲我們對自己的記憶還在，這個記憶就是緣。打個比方，如果我是一個人，經過修行成了一個小菩薩，不管是三地菩薩還是五地菩薩，總之是一個小菩薩，現在我非常渴望見到一個報身佛。我在沒修行的時候，就聽說有一個報身佛，名字叫「阿彌陀佛」，又叫「無量光佛」，又叫「無量壽佛」，現在我成了一個小菩薩，很仰慕他，很想見他。當我有這個念頭的時候，突然發現我就來到了無量光佛的淨土中，看到了無量光佛，他也是人的樣子，因爲我是人。但我衹是普通人，他儘管也是人的形狀，卻是人中極品，就是他擁有最美麗的三十二大丈夫相、八十隨形好，全身還往外散發著柔和的智慧的光芒，旁邊還有看不見摸不著的音樂響起，總之，他的一切都是極致的、最好的。

爲什麼阿彌陀佛以人的形式出現？因爲我是人，我就像一面鏡子，阿彌陀佛是隨眾生心現種種相，所以就隨我這面鏡子現出了人相。就這一句話就解釋清楚了：隨眾生心，現種種相。阿彌陀佛本人是無相的，就是因爲他無相，才能現出種種相：因爲我是人，阿彌陀佛就隨著我的人心現出了人相；如果我是狗，那麼他就隨我的狗相而現出狗相；如果我是豬，那麼他就隨我這頭豬的眾生心而示現豬相。因爲我心中一直頑固地認定自己是人，儘管我現在已經成了小菩薩，但是「人」這個念頭——長著一個鼻子、兩只眼睛的人形依然在我的心中，就像刻在骨頭裡一樣強烈，我深深地認同「我是人的形狀」，就是我這種深深的認同，被阿彌陀佛知道了，阿彌陀佛順著我這個深深地認同自己是人的心，而顯示爲人的形狀，這就叫「隨眾生心而現種種相」。「種種」是什麼意思呢？就是眾生心是不一樣的，人把自己認同爲人，豬把自己認同爲豬，狗把自己認同爲狗……每個眾生對自己的認同不一樣，因此報身佛就呈現出不同的樣子，所以說他是緣起的。

那麼真正的報身佛是什麼樣子的呢？真正的報身佛是沒有樣子的。沒有樣子又是什麼樣子？般若是什麼樣子，他就是什麼樣子。般若是無形無相、無窮無盡、其大無外其小無內，那麼報身佛也就是這個樣子的。當我們成爲報身佛的時候，我們看自己沒有形狀；但眾生看我們，我們就順眾生心而現種種相。這就是報身佛。

不僅報身如此，化身也如此。爲什麼蓮師示現人的樣子？因爲我們是人，他才順著我們的樣子示現了人的形狀。蓮師是化身，化身也是順眾生心現種種相的。從這個角度講，報身跟化身是一個意思，都是隨眾生心現種種相，注意是「現」。從他自己的角度看是「現」，但是從眾生的角度看就是「緣起」。眾生想看到蓮師這個報身佛是需要祈請的，經過一番祈請，報身佛果然出現在這個眾生的面前。不祈請能不能出現呢？幾乎是不可能的。爲什麼？因爲眾生沒有建立緣。沒有緣起，蓮師就不能現起。必須各種因緣具足以後才能「循業發現」，這叫「緣起」。

緣起和性起其實是同一個「起」，衹是各自站的角度不同。站在迷的眾生角度，也就是站在無明角度，站在身體內內外外全是一團無明的眾生角度，所有的事物都是緣起的；站在已經覺悟的聖者、成就者角度，所有的事物都是性起的。那麼到底是性起還是緣起？依你是否覺醒而定：覺醒了，萬物皆是性起；不覺醒，萬物皆是緣起。它們是同一個「起」，所以叫「全水是波，全波是水」。如果站在眾生的角度，所有的事物都是緣起的，連佛都是緣起的，我們自己的身心就更是緣起的了；如果站在佛的角度，所有的事物包括眾生都是性起的，都是真善美的化身。

凡是性起必是真善美，凡是緣起必是假惡醜。但是，在現象世界中，儘管假惡醜佔九成，還有一成是真善美。這一成真善美就叫「佛性」，這一點佛性就是我們逃生的窗口。如果這一點佛性都沒有了，那我們永遠不可能解脫。我們就是借助這一點殘留的佛性來逃出生天的，衹要把她找到、喚醒、拓展下去，最後就能成佛。因此，儘管在無明的黑暗中，我們有百分之九十都是無明，但是還有百分之十是光明。我們借助那一點點光明、佛性，就能夠走向覺醒。

所有的眾生與生俱來都伴隨著一分般若，或者叫一分心性、一分佛性。所有的人都是這樣的，所有的眾生包括地獄道的眾生都是這樣的。衹是相對而言，上三道的眾生比下三道的眾生佛性的比重多一些。地獄道的眾生與生俱來的佛性衹有百分之一的話，那麼到了餓鬼道就是百分之二，到了畜生道就是百分之五，到了人道就是百分之十，到了阿修羅道就是百分之十五，到了天人道就是百分之二十。總的來講，從下三道到上三道，佛性所佔的比例是一直往上漲的。

在天人中，無明佔百分之八十，覺醒的這一面就佔百分之二十，所以，理論上講，天人比我們人類更容易修行，更容易開悟。因爲他們的慧根更好，他們與生俱來的未被無明遮蔽的佛性居然能達到百分之二十，所以他們很容易發現、很容易喚醒、很容易擴大自己的佛性。但是，我們之前講過，天人因爲沉迷於那種上

癮式快樂，很難修行，所以他們就浪費了這百分之二十的佛性。我們人擁有的佛性最多百分之十，這還是往多裡說的。就這百分之十與生俱來的未被無明遮蔽的佛性，就是我們逃出生天的解脫窗口，那個東西太重要了！儘管它大部分的時候是被無明覆蓋著、遮蔽著、遮擋著、包裹著，但它仍然是存在的。

這就是關於性起和緣起是同一個「起」的補充說明。不要以爲，緣起之外是性起，性起之外是緣起，不是這樣的。性起和緣起祇是角度不同，就是橫看成嶺側成峰，本質上來說這是同一個事物。如果我們此時是佛，那我們看什麼都是性起的，都是顯現、呈現；如果我們是眾生，那我們看什麼都是緣起的，包括看佛性、空性都是緣起的，我們看什麼都像戴上了有色眼鏡一樣，這副有色眼鏡徧佈在所有的地方，讓我們看任何東西都是緣起的。

所以性起和緣起是同一個事物。轉換點在哪兒？轉換點就在於覺醒與不覺醒上。不覺醒，我們就是眾生（主要指六道眾生），眾生看什麼都是緣起的；覺醒了，我們就是佛或大菩薩，八地以上的菩薩看什麼都是性起的。一地到七地菩薩還不行，一地到七地菩薩還是以緣起佔壓倒性優勢，他們也有性起，但是他們這個性起短暫、膚淺、偶然、朦朧、不徹底，所以他們還是緣起佔壓倒性優勢。七地菩薩性起的比重已經很大了，但是再大也祇能佔到百分之四十左右，百分之六十還是緣起的。等到了八地菩薩就反過來了，此時是性起佔百分之六十，緣起佔百分之四十，緣起的世界越來越轉化爲性起的世界。這個轉化不是你轉化，是它自己轉化、自動轉化的。你祇需負責覺醒，轉化的事情不歸你管，轉化是自動完成的。你覺醒一點，它就轉化一點，再覺醒一點，它就轉化多一點，由百分之六十轉到百分之八十，再轉到百分之九十，最後到徹底成佛的時候，佛的世界中沒有一點點緣起，全部是性起。包括佛這個身體也是，其實佛無所謂身體不身體了，他保持著空明現就行了，但是他呈現在我們凡夫眼中，卻有了三身。

其實三身就是一身，因爲空明現是心性的三個面向——空也是心性，明也是心性，現也是心性。你不要把它割裂開來理解，認爲空是空、明是明、現是現，不是的。我們一再強調：在修行大圓滿的時候，空明現是次第出現，先出現空性，但是出現空性的時候，也不能說百分之百是空性，它裡面多少有一點明性，也有一點現性，但是明性和現性是次要的，主要是空性。那麼空性到了極致圓滿以後，它自然就轉化、進入第二個階段，就是光明性階段。到了光明性階段的時候，也不是說沒有空性，而是在空性基礎上呈現光明。那麼到了現性階段的時候，也不是說沒有光明、沒有空性，而是在空性和光明的基礎上顯現一切。到了「現」階段的時候，空明現就徹底融爲一體了，這叫「即空、即明、即現」。

注意用的是「即」字。「即」還有另外一個術語，叫「不二」。「即空、即明、即現」也叫「空明不二、明現不二、現空不二」。它是「不二」的，「不二」就是「一」，其實它是渾然爲一的，祇是爲了表述上的方便，僅僅是在語言上、概念上把它分爲了空明現。實際上沒有獨立的空，也沒有獨立的明，也沒有獨立的現。空、明、現是一個東西，是同一個事物的三個面向、三個屬性，僅此而已。它就是一個渾然一體的心性，它就叫「心性」。

嚴格地講，心性中的「性」與空有關，空屬於「性」，明和現皆屬於「心」，它是這樣來還原的。就是明和現劃歸到「心」中來，它們屬於「心」，等於「心」；空屬於「性」。這樣的話，空明現就轉換爲「心性」了，就歸納到「心性」裡去了，就是「一」，而不是「三」了。

那麼，站在佛的角度來說，沒有三身，祇有一身，什麼身？法身。沒有三身，就那一個身，心就一個心。這是儒佛道的共識，不是佛家一家的觀點，而是儒佛道整個東方文明，乃至西方的基督教文明和穆斯林文明等所有文明的共識。

在伊斯蘭教中，伊斯蘭教最高的主人、最高的神叫「安拉」，安拉祇有一個，不會有兩個。安拉就是「心」，安拉的種種屬性（比如說安拉永遠不死，這是他的永恆性；安拉具足一切，這是他的具足性）就叫

「性」，合起來就叫「心性」。其實心性也是不能分開的，衹是爲了語言表述上的方便，才分心、分性。其實對於安拉來說，安拉既是心也是性，主要指的是心，但是他也沒有捨棄性。安拉有智慧性、有光明性、有慈悲性、有永恆性、有無形性（安拉也是其大無外其小無內的，所以說他有無形性）……這些屬性就屬於「性」，也屬於「理」。儒家宋明理學叫「理」，「性」有什麼「理」就有什麼，替換過來就是理的無形性、理的永恆性、理的慈悲性、理的光明性……就是把「理」變成「性」就行了，所以宋明儒學叫「性理」或「理性」。基督教裡的上帝也是衹有一個。基督教文明中，不管是基督舊教[①]，還是基督新教[②]，它們有一點是共識，就是上帝衹有一個，不可能有兩個。

那麼到了儒家，儒家的「心」就是孟子說的「本心」，或者是陽明說的「良知」，那麼良知衹有一個，不可能存在兩個良知、三個良知、四五個良知的情況。良知就是心，所以叫「陽明心學」嘛。但這個心指的是「道心」，佛家叫作「清淨心」，「清淨心」也是衹有一個。衹有佛才有清淨心，我們常人的心不叫清淨心，叫「污染識」，或者叫「污染心」。「識」都是指污染的，「智」都是指清淨的，這是佛家的一個標準。

話說回來，「心」和「性」是爲了語言表述的方便而分開，其實它們是分不開的，所以叫「全心是性，全性是心」。那麼，真正的成就者就是心性，就是他成了心性，就這麼簡單。但是他呈現在不同的凡夫面前是不一樣的：呈現在大凡夫（羅漢、緣覺、小菩薩）面前的叫「報身」，呈現在小凡夫（六道以內的凡夫）面前的叫「化身」。

不論是化身還是報身，其實那衹是呈現在眾生面前的形象而已，他自己是不知道的。假設我是阿彌陀佛，我不知道自己呈現在你面前是一個人的形狀還是什麼形狀，我衹是保持著無形無相，就是其大無外其小無內的狀態，但是呈現在不同眾生面前的形像是不一樣的。就像前面說的，同時來了一條狗、一頭豬、一個人，他們都是小菩薩，他們同時來到阿彌陀佛身邊，那麼豬看到的阿彌陀佛就是最美麗的豬形的阿彌陀佛，狗看到的阿彌陀佛就是最美麗的狗中之王阿彌陀佛，人看到的阿彌陀佛就是最美麗的人中之王的阿彌陀佛。同樣是阿彌陀佛，三個不同類的眾生同時看過去，看到的是不同的形象。那麼到底阿彌陀佛是狗，是豬，還是人？阿彌陀佛說：「我也不知道，我不記得自己是豬，我也不記得自己是狗還是人，我什麼都不是，我是一個空性。至於到了你們面前，我怎麼就變成了人，或變成了狗，或變成了豬，我也不知道咋回事。」所以他叫「緣起」，他衹是順眾生心而現種種相。其實阿彌陀佛本身是無相的，恰好因爲他是無相的，所以才能夠做到「順眾生心而現種種相」。

我們普通人做不到「順眾生心而現種種相」，普通人是什麼樣子就是什麼樣子，從生到死都是一個鼻子兩隻眼睛的樣子。我們做不到豬來看我們，我們就像豬，或者狗來看我們，我們就像狗。爲什麼阿彌陀佛就做到了呢？因爲阿彌陀佛是空性，而我們沒有把自己空掉，所以我們是實打實的一個鼻子兩隻眼睛的人。我們是實有，而阿彌陀佛是空有，所以有這樣的差別。我們做不到像變色龍一樣——狗來看我們是狗，貓來看我們是貓，人來看我們是人，而阿彌陀佛就能做到。

不要以爲阿彌陀佛是人的形狀，那是因爲我們是人，他纔呈現出人的形狀。如果我們不是人，阿彌陀佛就不是人的形狀。所以阿彌陀佛是人的形狀，不取決於阿彌陀佛，而取決於我們。蓮花生大師是人的形狀，

---

① 舊教：天主教在中國的一個別稱，以別於16世紀歐洲宗教改革運動以來所產生的基督教新教。參見馬小彥主編《歐洲哲學史辭典》，河南大學出版社1986年版，第88頁。

② 新教：基督教的基本派別之一，與東正教和舊教并列。新教是通過15、16世紀的宗教改革運動相繼建立起來的。它不是一個統一的宗教派別，而是若干獨立的教會的總和，它們之間存在著差別，同時也有一系列本質上的共同點。
新教與天主教（舊教）和希臘正教（東正教）相對立，主張教徒可以不經過教會而和上帝直接聯繫，信徒衹要依靠他的個人信仰便可得「救」。新教摒棄對聖像、聖骸的敬拜，否定對聖母的崇拜。同時，它又承認宗教權力高於世俗權力的天主教學說，反對把神職人員同世俗大眾絕對對立起來等等。目前，新教主要流傳於美國、英國、斯堪的那維亞諸國、德國，其最大的宗派是路德教派、聖公會、加爾文宗的教會、漫禮會、衛理公會和其他一些宗派。新教的思想家們試圖把各個新教教會和宗派統一起來，以鞏固自己的陣地。爲此，於1948年成立了代表相當數量的新教組織的「世界基督教協進會」。但是爲了共同反對馬克思主義無神論，新教和天主教的融合趨勢日益加強。1949年，羅馬教廷指示天主教的主教去和新教教會合作，企圖建立一個「宗教統一戰線」來對抗馬克思主義和國際共產主義運動。參見馬小彥主編《歐洲哲學史辭典》，河南大學出版社1986年版，第466頁。

也不取決於蓮花生大師，而取決於我們。所以決定者不在蓮師那裡，決定者在我們這裡。不是蓮師本人決定蓮師是那個樣子，而是我們決定著蓮師是那個樣子而不是別的樣子。這就是生命的奧妙。一般的人都以爲蓮師是那個樣子，是蓮師本人決定的，事實上不是，是我們決定蓮師是那個樣子，而不是蓮師決定他是那個樣子。這就變得很奧妙了。

好了，第二章「壽命無常」就講這麼多。

第三章　輪迴過患

第三個前行叫「輪迴過患」。「壽命無常」講完了接著講「輪迴過患」，這還是從反面來刺激我們，給我們帶來動力，讓我們發誓脫離輪迴，趕緊修行。

你們千萬不要把脫離輪迴理解成，輪迴像一個房子，我們在房頂上打一個洞，然後從房頂上的洞口跑出去，說這叫「超越輪迴」，不是這個概念。輪迴是在六道中進行，但六道不是一個空間概念，六道本質而言是一個生命狀態，是一個生命離其自己的狀態，它屬於地地道道的生命學。

西方自然科學和社會科學永遠發現不了六道，最多發現得了人道，爲什麼能發現人道？因爲科學家本來就是人。除了人道，畜生道也能發現一些，就是部分畜生也能被自然科學發現，像驢呀、馬呀、豬呀等畜生就在自然科學的研究範圍中，比如生物學或者解剖學等學科也會研究畜生。解剖學未必解剖人，它有時候解剖豬，也算是解剖到畜生道裡去了，但這只是畜生道的一部分。還有一部分畜生道我們是看不見的，比如龍也是畜生道的，但這類畜生道眾生自然科學拿顯微鏡、望遠鏡是看不見的，因爲它們是無形的狀態。

人爲什麼看不見龍？這就涉及一個重要的概念，叫「業障」，就是因爲人被業障住了。雖然人看不見龍，但是龍能看見人。因爲龍的福報比我們人的福報好，所以在龍那裡，它們看人是沒有業障的，因此龍就能看見人，但人看不見龍。除非在極爲特殊的情況下，龍用神通現身了，我們纔能看見它們；它們不現身的話，我們是看不見的。還有另外一些特殊的畜生道的狀態，我們也是看不見的。比如，佛家就提出了天龍八部[①]，天龍八部裡面除了龍之外，還有其他一些眾生也屬於畜生道，但我們都是看不見的。

所以說現代自然科學衹能瞭解到部分畜生道的眾生，就像豬呀、狗呀這類畜生。具體點講，衹有胎生、卵生、濕生的畜生道眾生我們才能看得見，而化生類的畜生道眾生（比如龍）我們看不見，就是現在的自然科學看不見。

因爲六道就是心性之離其自己、生命之離其自己的狀態，因爲離其自己，所以衹要處在六道之中，就處在各種各樣無窮無盡的顛倒錯亂與他在之中，就處在依他而在的狀態之中。衹要處在依他而在之中，你依誰就被誰制約，誰就是你的枷鎖。那麼你依得越多，你的枷鎖就越多；枷鎖越多，你就越不自由。不自由就是痛苦，因爲你被別的東西牽扯著走、裹挾著走，不由自己。比如說生老病死就不由你自己，你再不想生老病死，都照樣生老病死，因爲你被外界一種無形的力量裹挾著走，你就像犯人一樣被押著走，不是你想不想走的問題，即使不想走也得走。我們都是被關押在囚牢中的犯人，身不由己。什麼囚牢呢？他在的囚牢，緣起的囚牢，業力的囚牢，因果的囚牢，八識的囚牢，無明的囚牢。無明、八識就是一個超級監獄、超級囚牢。八識就是無明在主體狀態，或者說在能世界中的呈現。

無明有一個根本屬性，叫「分裂性」，又叫「二元性」。無明最大的一個二元性是什麼呢？就是能與所。但是它分出能與所之後，又繼續在能世界和所世界裡無窮地二元分化，分成東西、南北、內外、大小、男女等等，這都是二元。這種分裂有沒有盡頭？沒有盡頭，只會永遠二元地分裂下去，就像樹不斷分杈一樣地永遠分下去，沒個盡頭。但是這個二元有一對最大的杈，就是從樹幹上發出來的第一次分杈：能和所。所以能和所是所有二元之母，叫「母二元」，其他的都是在能與所基礎上的進一步二元化。總之，能與所是無明第一次分裂、第一次二元化的結果。

八識是什麼？八識就是能本身，其實就是能的進一步具體化。八識在六道的每一道中的具體呈現還不一樣，不僅不一樣，還差異巨大。比如說，狗的眼睛看到的世界，跟人的肉眼看到的世界是不一樣的。那麼天

---

① 天龍八部：天龍爲八部眾中之二眾，八部之中以此爲上首，故標舉曰天龍八部。八部者：一天、二龍、三夜叉、四乾闥婆、五阿修羅、六迦樓羅、七緊那羅、八摩睺羅迦也。《法華經・提婆品》曰：「天龍八部人與非人，皆遙見被龍女成佛。」參見丁福保編《佛學大辭典》（一），江蘇人民出版社 2014 年版，第 343 頁。

人具有天眼，這個天眼看到的世界跟人的肉眼看到的更加不一樣。這裡需要解釋一下什麼叫「天眼」。很多人以爲，在兩個肉眼之外，還有另外一個眼在額頭上，額頭上的這個眼就叫「天眼」。不是的！那只是形象化的表述，你不要望字生義，真的以爲額頭的地方有個眼叫「第三隻眼」或「天眼」，不是這樣的。「天眼」實際上就是指天人的視覺功能遠甚於、好於我們人類，就這麼簡單。因爲他們的視覺功能遠甚於、好於我們人類，因此能夠看到我們人類看不到的東西，這就叫天眼。所以，天眼不是說有第三隻眼，而是指他們的視覺功能好於人類的視覺功能。

我們人類的視覺功能十分有限、十分表面，而天人的視覺功能比我們的又深又遠又透徹。打個比方，我們隔著牆是看不見牆的那一邊的，而天人無所謂，他們可以隨意穿過牆看到牆的那一邊，因爲天人的業障淡一點。前面跟你們說過，牆是不存在的，牆就是業障的具體化。我們之所以看不到牆的那一邊，實際上是看不見業障的那一邊。而天人的業障淡一點，所以他們可以隨便從牆這邊看過去。這一點很微妙，不是說他們的視覺可以穿透牆，而是他們的視覺可以穿透他們的業障，這纔是正確的表述。但是呈現在別人的眼中，就是天人能夠看到牆的那一邊。

我們要是有幸被天人邀請到天道中去做客，就會發現天人好厲害呀！天人一眼就可以看到他們宮殿的牆外邊，而我們就看不到。注意，天道不是在天空上，天道跟天空半點關係都沒有，不要以爲天道就在我們頭頂上天空中的某個地方。天道是生命的另外一種狀態。

現在的人動不動就用什麼「高維」來形容類似天道這樣的生命狀態，我很反感用「高維」這個詞來形容生命的狀態。天道不在高維中，正確的表達是：天道是生命的另外一種狀態。「生命的另外一種狀態」不是外在的物理維度的一種狀態，這是兩個概念。所謂的「高維」「低維」，指的是形容外在的客觀世界的物理學概念。而天道是心的一種狀態，但這個心是廣義的心，不是外面的物理世界的一個區域。這就是爲什麼我們誓死反對用高維來解釋佛法、解釋生命學、解釋東方文化。這種解釋完全是外行，這是在扼殺眾生的慧命，用佛家的話說叫「惡口一張，活埋天下蒼生」。這是不可以的，因爲這涉及大是大非問題。不能把我們的反對比喻爲嗔恨心，也不能比喻爲什麼小心眼，說我這個人不能夠容納異己之說。這不是異己之說的問題，這是正邪之爭——正法與邪法之爭、正道與邪道之爭、解脫與束縛之爭的問題。這關係到生死性命問題，這不是小事！這不是簡單的一個科學家提出一個觀點，另外一個科學家提出另外一個觀點的問題，那叫「百家爭鳴」。但這不是百家爭鳴，你不要混淆這兩個概念，說潘麟這個人心胸狹隘，只允許他的觀點存在，不允許別人的觀點存在，不是這個意思啊！這個地方不談心胸，只談是非，這與心胸沒有半毛錢的關係！我們反對這種解釋，是因爲它完全不符合東方聖學，完全在胡鬧，完全在扼殺眾生的慧命，完全在誤導眾生步入邪道，讓眾生永不得解脫！

茲事體大，我不得不在這個地方再次糾正，我不得不誓死打倒高維學說。在這件事情上，有它就沒我，有我就沒它！我要誓死捍衛正道，捍衛正法，捍衛正學，捍衛聖學。這個地方不能含糊！我替眾生捍衛正道，我替眾生堵住、切斷一個又一個邪道，這是生死之爭、是非之爭。不要亂扣帽子，說我潘麟心胸狹隘，這是兩個概念啊！我當然知道百家爭鳴是好事，但百家爭鳴不是這樣爭的。不是說有了百家爭鳴就不分好惡、不分好壞、不分是非了，就任由歪理邪說橫行，而且還不准許打掉歪理邪說，一打就說你不能容異己，你不允許百家爭鳴，就給你亂扣帽子。這簡直是眉毛鬍子一把抓，亂七八糟，根本不是這麼回事！大家一定要區分清楚什麼屬於百家爭鳴，什麼屬於是非之爭，一定要搞清這兩點。千萬不要把是非之爭偷換成百家爭鳴！百家爭鳴不等於邪說橫行，這是兩個概念。邪說就是邪說，對待邪說就要像對待過街老鼠一樣，露頭就打，因爲它是邪說，它真的是在扼殺眾生之慧命。如果你們真的熱愛眾生，那你們就要堅決地跟邪惡做生死搏鬥——不是它死，就是我亡。

我們再回來說六道問題。六道的苦是不一樣的，我們之前說過，每一道都不一樣。相對而言，上三道比下三道要好得多，但也衹是五十步笑百步，總體而言都是不好的。這就是從反面激勵我們發心修行。

六道不是佛爲了嚇唬我們而編造出來的根本不存在的謊言。從現實中我們就能體會到、感受到無窮無盡的苦難，不論佛說不說，我們都能感受到。佛說了，我們感受到了苦難；佛沒說，我們也感受到了苦難。所以苦難是真實存在的，至少在我們解脫之前它是真實存在的。佛衹是引導我們更進一步地認識到苦難的無窮無盡性而已。佛說：「我不是嚇唬你，你千萬不要抱著僥倖心理，以爲這個苦受完了你就沒苦了。我很不忍心地告訴你一個真相，衹要處在六道中，衹要處在離其自己的狀態中，你將會有無窮無盡的苦難，而且一個比一個苦，你到死都解決不了。哪怕死了，你還有死苦，就是伴隨著死亡會有無窮無盡的苦難出現。同樣，伴隨著出生也會有無窮無盡的苦難到來。」你說：「我人都死了，這個身體都沒有了，我該不用受苦了吧？」佛說：「我很不忍心告訴你，你成爲中陰身的時候痛苦會更多。處於中陰身的時候，由於業力的原因，你會看到很多妖魔鬼怪來逼迫你、殘害你，但是這些妖魔鬼怪全部是你業障的幻化，根本就不存在。就像你做噩夢一般，噩夢中的場景是從哪兒來的？它不是從哪裡來的，就是你心中幻化出來的。」

中陰身也是這樣，中陰身所有的遭遇，你看到的、聽到的、感受到的都像噩夢一般，都是你內在的身口意三業的外化。中陰身所遭受的痛苦比你生前所受的還多，你一會兒感到自己被蟒蛇一樣的東西纏著，剛剛掙脫出來，又發現有狼一樣的東西齜著獠牙在後面追你、要撕咬你，你恐懼到了極限，這種恐懼簡直就沒法形容！你狂奔而去，跑著跑著又聽到一種古怪的聲音，比你聽到過的所有恐怖聲音還要恐怖一百倍，這種聲音不知道是從哪裡傳過來的，把你嚇得魂不附體。佛家有一個詞叫「中陰險境」，就是在中陰時，每走一步都會經受無窮無盡的難以預料的危險，因此叫「中陰險境」。走著走著，突然之間發現自己一腳踏空，跌入了懸崖。哇！那個恐懼啊，真是叫天天不應，叫地地不靈！「呱唧！」你摔到了地上，摔得粉碎，你感覺到那個粉身碎骨般的痛苦。好不容易忍受著痛苦爬起來了，又發現前面是刀床、釘床等各種刀山火海等著你，天上還飛著一些怪鳥。總之是怎麼恐怖怎麼來，它是比噩夢還要恐怖一百倍的夢，所以叫「中陰險境」。你以爲你死了就完事了嗎？完不了事的。

衹有兩種人不用經過中陰險境。第一種就是修破瓦成功的人。「破瓦成功」用我們皇冠瑜伽的話說就是開頂成功，一旦開頂成功，再加上擁有強烈的信心，一生跟上師相應，跟生命相應，跟佛法、佛理或聖理相應，臨死的那一瞬間，他就進入到淨土中，不管是化身淨土還是報身淨土都可以。最好的是進入到法身淨土中。無論是進入哪一類淨土，都能終止輪迴。不僅能終止輪迴，連中陰身都沒有。這就是不用經過中陰險境的情況，在臨死的那一瞬間，甚至在沒經歷死亡的時候你就走了，就是你不需要經歷死亡。死亡和死後是兩個概念，有的人死的時候要死好幾天才能死得掉，不是說死馬上就能死得了的，不是這樣的。從死亡開始到死透爲止，一般的人要經過半天時間，特殊的人要經過三五天才能死透，這三五天之內就處在要死不死、要活不活的狀態。那麼這三五天不叫「死後」，也不叫「生前」，而叫「死時」，或叫「死時中陰」。我們平時所說的「中陰」指的是死後中陰，就是真正死透了，才叫「死後中陰」。那麼如果開頂開得好，連死時中陰也不需要經過，死後中陰也不需要經過，就是死亡一旦啟動，死亡到來，立即往生，這是第一種不用經過中陰險境的情況。第二種就是十惡不赦的人。十惡不赦的人在死亡的那一瞬間就進入地獄之中，他不經過中陰，因爲有比中陰更可怕的事情等著他，那就是下到地獄之中。所以說他是不需要經過中陰的，而是直下地獄。

衹有這兩種人沒有中陰。除了這兩種人之外，所有人都要經歷中陰。中陰一般是七七四十九天，但這四十九天衹是站在人道的角度而言的。那麼站在自己的感受中，就不是四十九天了，而是四十九年。在死後中陰階段，它是一天當一年來過的。所以你不要以爲，「我忍一忍，四十九天就過去了」，不是的，那四十九天指的是常人意義上的四十九天，不是你的四十九天。你在死後中陰的時候，不止經歷四十九天，而是經歷四

十九年，你是一天當一年來過的，你感覺到自己的中陰永遠走不完，好漫長好漫長的四十九年，漫長到不斷懷疑：「咋還沒過完中陰呢？我這個苦什麼時候吃完啊？好像沒個盡頭啊。」

最後的最後，四十九年你終於熬到頭了，你實在太累了！突然發現，欸，無巧不巧前面有個山洞，這簡直是在你困極的時候給你遞了個枕頭來！「前面竟然有一個山洞，裡面看起來很安全，我正困得不行，我要躲進山洞裡好好睡一覺。這樣那些什麼老虎、豹子、蛇之類的就找不著我了。」那個山洞就是你母親的子宮，你一躲進去就投胎了，你終於睡著了，好好地睡上了一覺。

胎兒在胎盤中是處於睡眠狀態的，那個睡眠是什麼？就是你處在胎盤中的狀態，但你的感覺是沒有睡在母親的胎盤裡，而是睡在山洞裡。你遇到了個山洞，不由自主地喟嘆：「太累了！終於可以睡一覺了。哎呀，自從我死了以後，就沒安生過一分鐘。我苦苦奔波，到處躲避老虎、豹子、狼、蛇、烏鴉，還有各種叫不上名的稀奇古怪的生物，它們比《山海經》[①]裡說的怪物還稀奇古怪，《山海經》裡的怪物也沒有我在中陰身見到的怪物古怪。它們真是讓我恐懼到了極限！因爲它們不僅追我，有時候還吃我的肉。我的肉剛被吃完，風一吹，又生出來了。還有一隻鷹剛啄傷了我的眼睛，但一回頭我的眼睛又長好了。反正就是輪番經受著各種痛苦。實在是疲憊至極，終於讓我找到了一個山洞，不管它了，我要到山洞裡好好睡一覺。」也未必是山洞，有時候是感到有一棵大樹，你就想好好休息：「我要靠在樹上休息休息。哎呀，太累了！休息最要緊，狼要吃就吃吧，不管了，實在沒勁跑了，就靠在樹上睡一覺吧。」你一靠就睡著了，睡著了就是投胎了。有時候是出現一個水池子，你毫不猶豫「撲通」一聲就跳進去了：「我渾身惡臭無比，終於來到了一個美麗的清泉旁邊，太好了！這泉水像溫泉一樣，哎呀，好舒服呀！這個溫泉泡得我太舒服了！」你已經跳到你媽媽的子宮裡去了，但是你以爲自己跳到了溫泉裡。其實那不是溫泉，但是在你的主觀感受上它就是溫泉，這就叫「幻覺」。但你一點也不懷疑這是溫泉，你在溫泉裡舒服得都不想出來了，「真舒服啊！千萬不要叫我爬上岸，我還要在這個溫泉裡面再泡一泡，再睡一會兒。」一泡進去，你就投胎了，你一出生，新一輪的受苦又開始了。總之受苦沒有間斷，所以叫「無間之苦」：不是生時苦，就是死時苦，或者是死後苦、住胎苦，出了胎以後又開始受苦，無窮無盡、無窮無盡地受下去。

佛說：「我不忍告訴你六道殘酷的真相，但不告訴你又不行。因爲你實在是太懶了，太鬆懈了！如果不告訴你，你都不願意拿出一點時間來修行。不得已我才決定把真相告訴你：衹要不修行，就有無窮無盡的苦等著你，『永無盡頭』，就這四個字，你自己思考去吧。『永無盡頭』是什麼意思？什麼時候你把它思考透了，那就是你的動力，你就會好好地去修行了，就不是我逼著你修行了。」

佛說的是真理。如果說有誰逼我們修行，那也是真理逼我們修行，就是六道之苦永無休止這個真相逼我們，不是佛逼我們。佛沒有逼我們修行，是我們自己明白了這一切道理以後，就從內心深處生起修行的強烈意願，從此發菩提心，開始修行，就是發誓「我這輩子一定要成佛」，這叫「願菩提心」。行菩提心就是馬上行動——馬上拜師、讀書、學習、修行，絕不偷懶，絕不自欺欺人，拿出最大的誠意去修行。

這就是「輪迴過患」，意思是輪迴處處是問題、輪迴處處是麻煩。「患」就是禍患、弊病，「過患」翻譯成現在的話說，就是輪迴世界中沒有一處是安生的。釋迦牟尼把它比喻爲「三界無安，猶如火宅」[②]。「三界」指欲界、色界、無色界，其中欲界就包括了六道。宅子就是房子，房子著火就叫「火宅」。六道所有的眾生都像待在一個著了火的房子裡那樣，這就叫「過患」，就是問題重重，苦海無邊。

---

① 在我國古代浩如煙海的文化典籍中，《山海經》是相當獨特的一部。它涵蓋了上古地理、天文、歷史、神話、氣象、動物、植物、礦藏、醫藥、宗教等方面的諸多內容，可以說是上古社會生活的一部百科全書。縱觀中華五千年文明史，這樣的奇書實在是獨一無二。它對於我們認識和研究上古文明起著舉足輕重的作用。……我們今天看到的《山海經》共十八卷，三萬一千餘字，其中《山經》五卷，《海經》八卷，《大荒經》四卷，《海內經》一卷。據統計，全書記載山名五千三百多處，水名二百五十餘條，動物一百二十餘種，植物五十餘種。至於散佈全書的神話傳說，更是俯拾皆是。參見方韜譯註：《山海經・前言》，中華書局 2009 年版，第 1—2 頁。

② 《法華經・譬喻品》：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏，常有生老病死憂患，如是等火，熾然不息。」

如果你真的對苦海無邊有著哪怕是一點點切實的理解和領悟，你就會立即發菩提心。也就是說，發不發菩提心與你對人生無常和輪迴過患這兩個前行有沒有切實的理解有關。沒有切實理解，你就不可能生起菩提心。即便說生起了，你那菩提心也是自欺欺人的，是因爲別人發了，你不好意思，也跟著發個菩提心。你那個菩提心連你自己都不信，那是你出於面子而發的。你跟著一群學佛的人，人家都發了菩提心，問你：「你發了沒？」你說：「我也發了，你們都發了，我怎麼能沒發呢？」你完全是出於面子而自欺欺人，不是從內心深處發的菩提心。要想從內心深處發起菩提心，就必須對人生無常和輪迴過患有著切切實實的理解、有著切骨切髓的理解，這個時候你說發了菩提心纔是真的，纔是可信的。

輪迴指的是六道輪迴，六道都是有過患的。這個過患之前都說過了，所以在這裡就不說了。我們前面在講「暇滿難得」的時候，無意間已經順帶著把六道中每一道的問題都說了。比如說地獄道那個無間地獄，冷無間和熱無間地獄都講過了，畜生道也講過了。畜生道的問題就是愚昧和相互蠶食，這是畜生道的兩大痛苦。第一個是愚昧。自己什麼都不懂，這就是愚昧，愚昧本身就很痛苦。第二個是相互蠶食。畜生道的畜生與畜生之間是相互蠶食的，就像老虎吃綿羊、蛇吞食小鳥、鷹又去吃蛇等等，都是相互吃，用我們現在的話說，這叫「生物鏈」。不管你叫不叫生物鏈，站在佛家的角度看，它們就是在相互蠶食（「殘殺」和「吞食」，簡稱「殘食」），這是第二個痛苦。殘食當然痛苦了，一個生物被另一個生物吃了，那是很痛苦的。就像老虎去吃羊，要先把羊咬死了，在咬的過程中那頭羊就掙扎，掙扎當然就痛苦，甚至羊還沒死透呢，老虎就開始撕咬它的肉了。其實那頭羊那時候還有意識，老虎可不管它有沒有意識，對著它就開始撕咬起來，撕一塊肉就吃掉，再撕一塊肉再吃掉……其實那頭羊還活著呢，還瞪著眼睛看著老虎在它身上撕咬，痛苦不堪。這就叫「相互殘食」。六道眾生各有各的痛苦，這就是輪迴過患。

第四章　業力因果

第四個前行叫「業力因果」。「業力因果」是佛家的一個基本概念，是貫穿著佛家的小乘、大乘、金剛乘的一個核心概念、基本概念。合起來是一個概念，其實細分起來說是兩個概念，我們一個一個說，先說「業力」，後說「因果」。

「業力」是什麼力？「業力」就是般若力的異化。其實它們是一個力，但又不是一個力。「不是一個力」是什麼意思呢？就是經過無明的異化後，般若力異化成了業力。般若是有般若力的，般若力是什麼力呢？不斷地讓心性裡面的真善美創造性地呈現出來的力量，就叫「般若力」。般若力又叫「法力」，又叫「佛力」，它還有別的一些叫法，但這都不重要，我們現在統稱爲「般若力」就行了。

被無明異化以後，般若力還在，衹是它被異化了。這相當於什麼呢？我們姑且做一個比喻：有一個好人，開始的時候，這個好人把他的力量都用在幹好事上，所以好人也是有力量的。但現在這個好人被無明這個壞人給誤導了，從此就變壞了。變壞了以後，他就把原來幹好事的力量全部用來幹壞事了。力量是一樣的，衹是所做事情的性質不同了。原來這個力量是用來幹好事的，現在這個力量全部用來幹壞事；原來這個力量是用來救人的，現在同樣的這個力量卻是用來殺人，用來害人。業力和般若力之間就是這樣一種關係。那麼業力有多大呢？般若力有多大，業力就有多大，因爲業力就是般若力，衹是異化了的般若力。般若力是用來創造的，是用來生生不息的，是用來生真善美的，就是生真的事物、善的事物、美的事物，總之是不斷地現、現、現（空明現的「現」）。現、現、現就是生、生、生，般若就這樣生生不已、生生不已，這就叫「創造」。那麼這個生生不已的力量被異化以後，力量還在不在呢？還在，但不叫「般若力」了，而叫「業力」，所以業力也是創造力。

我們說說業力和般若力之間的異同。第一，先說力量大小。業力的力量有多大呢？答：般若力的力量有多大它就有多大，就是說它跟般若力的力量一樣大。第二，再說性質。般若力是生生不已的創造力，那麼業力是什麼力呢？業力也是生生不已的創造力。既然都是創造力，爲什麼般若力和業力還有差別呢？業力只創造假惡醜，屬於破壞性創造，而般若力只創造真善美。所以它們都是創造，但創造的東西不同。總之，般若力和業力相比較，第一力量都一樣，第二都是創造，但創造的性質正好相反。般若力（又叫「法力」，或「佛力」，或「如來力」）只創造真善美，在真善美裡生生不息；而業力創造的是假惡醜，是八識以及六道世界，六道的能世界與所世界都是業力創造出來的，包括我們自己。

我們平時有句話叫「你這個人的生命力很旺盛」，包括形容植物也愛說「這個植物生命力很旺盛」，這裡所說的「生命力」是什麼？是業力的一種具體呈現。我們從出生時那麼小的一個嬰兒，長到現在這麼大，是誰創造的？是業力。包括我們現在講話的聲音、講話的力氣、思維的力量、精神的力量，乃至自然界的自然力，像地球繞著太陽轉的力量、瀑布從高處往下沖的力量等等，所有的力量全部是業力的具體呈現，它們統名曰「業力」。也就是說，自然科學所說的所有力量都是業力的具體化，都是業力的呈現。

在六道中，無論是客體世界，還是我們的主體世界，都是業力的具體化。就拿我們的主體世界，也就是內在的世界來說，我們身體的血液爲什麼會流動？業力作用的結果。如果沒有業力的作用，我們的血液是不會流動的。不僅血液流動如此，心跳也是業力的作用，體溫也是業力的作用，新陳代謝、消化吸收都是業力的作用，所有這一切全部是業力在推動。包括我們活了八十歲、一百歲的壽命，也是業力在推動。我們能活多久的力量叫「壽命力」，或者叫「命力」「壽力」。就是決定我們能活多久、能有多長壽的壽力也是業力。爲什麼有的人長壽，有的人夭折？就是因爲每個人生下來擁有的業力不同。如果一個人生命力旺盛，那麼他

活得就長久一點，這叫「命力長久」。相反，就是「命力薄弱」，命力薄弱就容易夭折，或者說即使不夭折，他也是生命力不旺地活著。「生命力不旺地活著」這個「生命力」也是業力。

在這個世界上，不論是抽像一點的力，還是具象一點的力，都是業力。命力就是比較抽像的力。而血液的流動顯然是靠血管收縮、心臟跳動的力量推動著，那麼像血液的流動、心臟的跳動等都是看得見摸得著的，所以都是比較具象的力。還有物理學裡的力，很多也都是看得見摸得著的，或者能夠比較清晰地感受到的，這些都是比較具象的力，都是業力。

總之，六道中的力都叫「業力」，六道外的力就叫「法力」。業力就是法力，法力就是業力。無明世界裡的力統稱「業力」，無明之外的力統稱「法力」或「般若力」，它們是同一個力。就像一個人從好人變成了壞人，還是同一個人一樣。他之前是好人，但受到了蠱惑以後，他不願意當好人了，轉身當起了壞人，那麼，他當壞人以後的力量與他當好人時的力量是同一個力量。所以他是好人的時候做好事的能力，跟他成爲壞人以後做壞事的能力是同一個力量。業力就是壞力，我們現在整個身體、整個精神的內內外外全部籠罩在業力的世界中，跑也跑不掉。這就是業力。

業力不僅幻化出我們這個身體，也幻化出外面這個世界。六道中不同的道就有不同的幻化，所以，地獄眾生看到的世界跟我們看到的世界，是完全不同的兩個世界。地獄的世界到處充滿了火焰，到處是刀山火海。我們人道的世界顯然不是這樣的，我們的自然界就是外在的世界，肯定不是到處刀山火海。那麼，不論是地獄道的刀山火海，還是我們的自然界，這些東西都是誰顯現出來的呢？是業力，具體點講，是業力對五智異化的結果。

般若智慧裡面有五個屬性，或者叫五個功能，這五個功能就叫「五智」。其實五智就是一智，一智就是五智。這個「一智」就是般若智，般若智又細分爲五個方面，成了五智——妙觀察智、成所作智、平等性智、大圓鏡智、法界體性智。

業力就把五智異化爲五光，又把五光異化爲五氣，進一步把五氣異化爲五大（地水火風空），又推動著五大相互組合，無窮無盡地組合，就組合成了所世界的一切。因此，業力不僅推動著五智變成五光→五光墮落成五氣→五氣墮落成五大，還推動著五大進行無窮無盡的緣起組合，這就形成了所世界，即客體世界。業力在做這件事的過程中又做了一件事，什麼事呢？就是把五智異化爲阿賴耶識，又把阿賴耶識異化爲末那識，再把末那識分裂、異化爲前六識，它們合在一起就是八識。它同時做了這兩件事，這都是業力幹的。

總之，業力分兩條腿走路：一條腿是把般若分成五智→五智異化成五光→五光異化成五氣→五氣異化成五大→五大組合成各種緣起。另一條腿是把般若異化爲第八阿賴耶識，然後以第八阿賴耶識爲基礎進一步異化，就異化出或者叫創造出第七末那識（業力不是拋棄了第八識，而是在第八識的基礎上進一步地異化出了第七識），又在第七識的基礎上進一步地異化出第六識，最後在第六識的基礎上異化出前五識。

注意，業力實際上是異化出了六個第七識（六道各有自己的第七識），關於這一點，前面已經給你們講過了。六道的第八識都是一樣的，因此第八識叫「普基識」。「普基」指的是六道都以它爲基，尤其是六道中的能世界，也就是主體世界，都是以第八識爲基礎的。客體世界是以五光、五氣、五大爲基礎，主體世界則是以阿賴耶識這一普基識爲基礎。那麼，主體世界又從第八阿賴耶識中異化出六個第七識，也就是六個末那識。所以說六道不是衹有一個末那識，而是每一道各有一個末那識。像人道的末那識和畜生道的末那識就不一樣，它們是有差別的。之後又從第七識再分出第六識，叫「意識」。每一道的意識也是不一樣的，就像人的意識和動物的意識就有重大差別，所以說不一樣，這都是異化出來的。之後又從第六識異化出前五識，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。每一道的五識也是不一樣的，像人的五識和狗的五識是不一樣的，或者說狗的五識和天道的五識是不一樣的，所以說六道的五識都不一樣。

從第八識到前五識，層層異化以後就固定下來，這是六道的基本模型。衹要投生到六道中的某一道，你就擁有著與這一道相對應的前七識。六道的第八識都一樣，但是每一道的前七識不同，你投生到了某一道，就擁有了這一道獨有的前七識。所以，表面上看你是去了哪一道，其實你哪兒都沒去。你的本質是一種意識模式。你從人道轉到了畜生道，又從畜生道轉到了地獄道，其實是你從人道的意識模式轉成了畜生道的意識模式，又從畜生道的意識模式轉成了地獄道的意識模式，你哪兒都沒去。我們有個比喻，就是同一棟樓裡面有不同的房間，你衹是從一個房間進入另一個房間而已。就整棟樓來看，你根本就沒出過這棟樓。這棟樓就是第八阿賴耶識，實際上就是無明，你並沒有離開過無明。

再次強調，無明力即業力是分兩路走的：一路是把五智變成五光→五光變成五氣→五氣變成五大→五大開始組合成各種事物，這樣所世界（客體世界）就誕生了。另一路是把整個般若智（這個時候般若智不再分五智了，而是一個完整的般若智）異化爲第八阿賴耶識，又在第八阿賴耶識的基礎上異化出六道的六個第七識，又在第七識的基礎上異化出第六識，最後在第六識的基礎上異化出前五識，這樣能世界（主體世界）就誕生了。五大誕生的所世界與八識誕生的能世界又進行結合，這個結合是什麼？就是緣起。這是很微妙的！

事實上，五大不僅僅和前六識結合，它也和第七識結合，甚至和第八識結合，它同時跟這八個識結合，尤其是跟前七個識相結合，形成了什麼呢？就形成了能所世界（主體世界和客體世界）。能所世界都不是獨立存在的，它們沒辦法獨立存在。比如說，所世界衹要一獨立，馬上就返回去了，具體點講，就是返回到了五大，五大就變成五氣，五氣就變成五光，五光就變成五智，五智就變成一智，也就是心性。所以它是不能獨立存在的。所世界要想存在，或者說客體世界要想存在，必須依靠八識。因爲客體世界是他在（依他而在）的，它必須依八識而在，特別是依前七識而在。正好前七識也不能獨立而在，如果獨立而在，它們也就不能存在了，也就返回去了。就是前五識返回到第六識，第六識返回到第七識，第七識返回到第八識，第八識返回般若智。所以，八識特別是前七識要想存在，必須依賴外五大（客體世界）才能存在。也就是說，八識（能世界）和外五大（所世界）它們兩個「狼狽爲奸」：你需要我作爲你的存在前提，我需要你作爲我的存在前提。就是你依賴我，你纔能存在；我依賴你，我才能存在。這兩個「狼狽爲奸」，共同合夥，這一合夥就叫「緣起」。緣起了什麼呢？緣起了人道、畜生道……整個六道都誕生了。

六道不可以沒有能（主體），也不可以沒有所（客體），衹要去掉一個，另外一個就不能存在，所以能和所兩個必須同時存在。佛經把這種現象稱爲「交蘆」[①]。交蘆是印度一種水生的蘆葦，這種蘆葦必須兩根并生才能存在。如果人爲地把其中一根折斷，另外一根馬上就死去，這叫「交蘆共命」。有點像神話傳說中的「共命鳥」[②]，或者像「連理枝」。共命鳥就是其中一隻鳥死了，另外一隻鳥馬上就死去，其實和交蘆的意思是一樣的。佛經說呀，能世界（八識）和外面的所世界（五大）是交蘆關係，衹要一個消失了，另外一個也就消失了。要在同時在，要消失同時消失，這就是緣起關係。

「緣起」是佛家的專用術語。西方著名哲學家康德（1724—1804）[③]就說過一句著名的話，什麼話呢？他說，現象世界嚴格地講是不存在的，就沒有一個東西叫「現象世界」，但實際上又有現象世界，那麼現象

---

① 《楞嚴經·卷五》：「（阿難）稽首白佛：『云何令我生死輪迴、安樂妙常，同是六根，更非他物？』佛告阿難：『根、塵同源，縛、脫無二，識性虛妄，猶如空華。阿難，由塵發知，因根有相，相、見無性，同於交蘆。是故汝今知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃無漏真淨。云何是中更容他物？』」參見賴永海、楊維中譯註：《楞嚴經》，中華書局 2010 年版，第 174 頁。

② 「復次舍利弗，彼國常有種種奇妙雜色之鳥。白鵠、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥。是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音。其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分如是等法，其土眾生聞是音已，皆悉念佛念法念僧。」參見《佛說阿彌陀經》。

③ 伊曼努爾·康德（Immanuel Kant，1724—1804），德國古典哲學和美學的奠基人。他綜合了早期現代理性主義和經驗主義，確立了 19 世紀和 20 世紀哲學中的眾多術語，至今仍對形而上學認識論、倫理學、政治哲學、美學及其他領域產生重要影響。……康德的著作可分爲兩個階段：1770 年前，他的著作主要研究自然科學，主要成果有《自然通史和天體論》（1755），其中他提出了太陽繫起源的星雲假說。從 1781 年起，康德出版了一系列涉及領域廣闊、有獨創性的偉大著作，主要包括《純粹理性批判》（1781）、《實踐理性批判》（1788）、《判斷力批判》（1790）等。「三大批判」的問世標誌著康德哲學體系的完成，分別涉及認識論、倫理學以及美學。參見盧敏主編《西方文論思辨教程》，武漢大學出版社 2018 年版，第 47—48 頁。

世界的本質是什麼呢？他說現象世界的本質說到底就是一堆很複雜的關係[1]而已。但他說的關係有個前提，就是以時間和空間爲背景，在時間和空間這兩大舞台上才能產生出各種各樣錯綜複雜的關係。這些關係呈現在我們眼前就叫「現象世界」。康德所說的「關係」和佛家所說的「緣起」完完全全是一個意思，衹是古今用詞不同，古人沒有「關係」這個詞，尤其是印度習慣性使用「緣起」「因緣觀」「因緣」這些詞。

其實佛家乃至整個印度所說的「因緣」，就是西方哲學家康德所說的「關係」，而關係又分成空間關係和時間關係：空間關係就叫種種法則、種種結構，時間關係就叫因果。因果衹是時間關係，空間關係就是事物的不同結構之間的關聯，是偏於空間方面說的。

這些關係都不是死關係，也就是說緣起不是死的——有緣起就有緣滅，不斷地緣起緣滅、緣起緣滅，這個現象世界才是生生不已的。比如人道世界，我們內部的精神一直在生生滅滅，一刻都曾不停止；我們的五臟六腑、骨骼、血液時刻都在運動；外面的日月山河四季更迭，也都一直在運動……這個「動」就是生生不已。我們這個世界，至少表面上看是一個充滿生機的世界：舊的事物不斷死去，新的事物不斷誕生，生生不息，運動不止。

這個生生不息是誰推動的？我們剛纔說了，是業力，但業力也不是亂推的。業力衹是一個籠統的概念，具體地說，儘管這個世界是一個假惡醜的世界，但假惡醜也有假惡醜的法則，這一點很重要。就像中國古人說的「盜亦有道」[2]，就是你甭看我是個強盜，我當強盜也有我當強盜的原則，什麼原則呢？第一，趕考書生不盜。當我知道一個人是進京趕考的書生時，我明明知道他身上有錢，也不打劫他。爲什麼？因爲他將來也許是一個國家棟樑，要是我打劫了他，讓他考不了試，國家就少了一個棟樑、少了一個清官，所以我不能打劫這樣的人。第二，孕婦不打劫。一看一個女的懷孕了，我明明知道她身上有錢，也不打劫她。第三，救命錢不打劫，或者叫孝子不打劫。我知道一個人身上有錢，但我也知道他是個孝子，剛剛變賣了家產，換了一些金銀揣在身上去給他媽治病，在半路上讓我遇到了，遇到了我也不打劫，爲啥？因爲他是孝子，我不打劫孝子。第四，清官不打劫。一個人當了一輩子清官，晚年辭官了，告老還鄉，身上多少還有點盤纏的。所以清官也是有錢的，因爲他也領工資，過去叫「俸祿」，衹是他沒貪污而已。但是他生活節儉了一輩子，才從他工資裡面節儉了一筆錢揣在身上，準備回到自己的家鄉，看看能不能用這一點錢架橋修路，或者建一個書館來教育子弟。所以他這筆錢是有大用的，也是他這一輩子省吃儉用攢下來的。如果我是強盜，看見他從樹林中走來，瞭解到這是一個清官，那我明明知道他身上有錢，也不打劫。所以你甭看我打劫錢財，但是我也有「幾不打」：孕婦的劫不打，孝子的劫不打，清官的錢不要。這就叫「盜亦有道」。儘管我是強盜，殺人都不眨眼，但是我也有最後的底線、最後的原則。這是個比喻，業力就相當於是這個強盜，也是殺人放火，壞事幹盡。但是儘管他壞事幹盡，他也有他的底線和原則，他不是一個無底線、無原則的人。

業力就是無明，無明就是業力。這個業力不僅創造了能世界和所世界，同時也賦予了能世界與所世界種種規律與法則。它不僅賦予了規律與法則，還要推動這些規律與法則，也就是說它不讓規律和法則變成死規律、死法則，因爲死規律、死法則跟沒有規律、沒有法則是一個意思——有跟沒有一樣。規律和法則一定是活的，活的才叫規律、才叫法則，死的就不叫規律、不叫法則了，死了就等於沒有了。我們肯定它是規律和法則，就是肯定它一定是活的，它是在工作的，它是在發揮作用的。不發揮作用、不工作的規律與法則就跟

---

① 康德在其著作《純粹理性批判》中有言：「因爲這些事物並不是物自身，而僅僅是顯像。無論我們就物質而言知道什麼，都純粹是關係（我們稱爲物質的內在規定的東西，僅僅是相對地內在的）；但在它們裡面，有一些獨立的和持久的關係，通過它們給予我們一種確定的對象。至於如果我抽掉這些關係，就根本不能進一步思維任何東西，這並不排除一個作爲顯像的物的概念，也不排除一個抽像的對象的概念，但卻排除一個按照純然的概念可規定的對象的所有可能性，也就是說，排除一個本體的所有可能性。」參見〔德〕康德著，李秋零譯註：《純粹理性批判》（註釋本），中國人民大學出版社 2011 年版，第 239 頁。

② 出自《莊子·胠箧（qū qiè）》：「故跖之徒問於跖曰：『盜亦有道乎？』跖曰：『何適而無有道邪？夫妄意室中之藏，聖也；入先，勇也；出後，義也；知可否，知也；分均，仁也。五者不備而能成大盜者，天下未之有也。』」參見方勇譯註：《莊子》，中華書局 2010 年版，第 149—150 頁。

沒有是一個意思。那麼是誰推動著這些規律和法則在分分秒秒地發揮作用，或者說工作？就是業力。關於「業力」，差不多就介紹到這裡。

什麼叫「因果」？因果就是現象世界中的各種規律和法則。規律和法則可以劃分爲幾大類：

第一類是自然界的規律和法則，就是現在自然科學所研究和探索的各種物理學規則、化學規則。化學的化合反應也是有規則的，它不是亂化合、亂反應的。「不亂」就證明它裡面有規律、有法則，那個規律和法則是什麼？就是業力，就是無明。規律和法則是業力，推動規律和法則發揮功能、發揮作用的力量還是業力，這是一回事。從業力或曰無明中呈現出來的規律和法則，以及推動這些規律和法則的力量，放到自然界中就是自然界的各種力。現在的自然科學有一個分支學科叫「力學」，就是專門研究各種力的，比如什麼強作用力、弱作用力、電磁力，還有引力、重力、機械力等等，機械力研究好了就能發明創造各種機器。對自然界各種力的研究，就形成了一門學科，這門學科就叫「力學」。力學屬於自然科學的重要組成部分。那麼，力學的力是什麼力？就是業力，又叫「無明力」。但是無明力表現在自然界就叫「物理力」。所有的物理力都是業力，同時所有的物理規律和法則都是業力或者叫無明力呈現出來的。這一類規律和法則，我們叫作自然規律、自然法則。

第二類是社會規律、社會法則。社會也有種種規律和法則，那麼這些規律和法則從哪裡來？答：從無明中來，從業力中來。我們經常聽到這樣一句話，叫「歷史長河中有一只看不見的手」，說我們人類歷史的背後好像有一隻看不見的手在推動著人類前進。那只看不見的手、那個推動力就是業力。

社會的種種規律與法則，不管是我們現在已經探索出來的，還是正在探索的，還是未來將要探索的種種規律與法則，通通屬於社會科學範疇。法律有法律學的規律和法則、政治有政治學的規律和法則、軍事有軍事學的規律和法則、經濟還有經濟學的規律和法則……很多經濟學家說：我們不要違背經濟規律。也就是說，經濟是有規律的——它興起有興起的規律、它衰敗有衰敗的規律，總之它的興和衰都有規律。我們就要掌握這些規律來治理經濟，不能亂搞一通。那麼所有這些規律和法則從哪裡來？答：還是從無明和業力中來。推動社會前進、時代前進的那個推力是在動的，社會也是在動的，時代也是在動的。那麼不斷地往前發展的動力，包括人類發展的動力，比如我們原來是舊石器時代，後來發展到了新石器時代，再後來是奴隸制時代、封建時代等等，這種發展變化背後的推力是誰？站在佛家的角度看，還是業力和無明。這是第二類規律和法則。

第三類是從因果律中呈現出來的生命法則、生命規律。這種規律和法則也是來自無明，其實這就是佛家所說的因果律。你這一世殺人了，這是因；你死了以後，下一世墮落到地獄中，這是果。是什麼力量把你推到地獄的？是業力。那麼，殺人導致墮入地獄的因果律就是一種法則，但它是一種生命的法則。佛家重點討論的就是這種生命的法則、生命的因果、生命的業力。佛家很少涉及自然規律、自然法則和社會規律、社會法則。這是佛家的特點，但不能說是它的弱點，不能用「弱」來形容。不僅佛家如此，印度教、瑜伽、道家、儒家等東方文化的幾大修學體系、聖學體系、文明體系，全部把重心放在研究生命因果上，也就是研究生命內在的規律和法則上。

需要強調的是，所有的規律、法則都是因果規律、因果法則，包括自然科學研究的自然規律、法則也是因果規律、因果法則。這個很好理解。比如，山上掉下一塊石頭，把山下的一朵花給砸死了。掉下石頭是因，砸死花是果，這個因果屬不屬於自然科學？當然屬於，它屬於自然類的因果。所以，所有的東西都是有因果的。要是沒有因果律，自然科學就不能成立。比如說，自然科學用望遠鏡去研究什麼時候會有日食、什麼時候會有月食，如果沒有因果，那它這個測量、推演就是不準的，因爲它沒有規律可循嘛。所有的東西都有規律，所有的規律都是因果的規律。社會規律、社會法則也是因果規律、因果法則，具體講就是社會科學發現

的經濟學規律、政治學規律、歷史學規律、文學法則、美學法則等所有的規律、法則，全部是因果規律、因果法則的細化和具體化。不是說衹有生命領域的規律、法則纔是因果規律、因果法則，而是所有的規律和法則都是因果規律和因果法則，都是因果貫穿其中。

因果貫穿其中，實則是時間和空間貫穿其中。時間是什麼？時間就是次第，就是過程。在現象世界，有了過程才能建立因果，沒有過程就沒有因果，或者說因果就建立不起來。因果能夠建立的前提一定是有過程，我們把這個過程叫「時間」。而且這個過程是不可逆的：你不能把明天拿到今天來過，或把今天拿到明天去過。如果你能把明天拿到今天來過，這就叫「可逆」，意思是可以逆轉。但昨天就是昨天、今天就是今天、明天就是明天，昨天、今天、明天是不可逆的。擴大點講，過去、現在、未來是一個不可逆的過程。所以，什麼是時間？不可逆的過程謂之時間，但這個「不可逆」是有前提的，它指的是在現象世界中不可逆，也就是說，現象世界中不可逆的過程謂之時間。

所有現象世界的規律與法則，包括外在的自然領域、社會領域以及內在的生命領域等三個領域中的所有規律與法則，都無一例外地建立在不可逆的時間過程之中，也就是說建立在因果之中。因此所有的規律都有一個共同的屬性——因果性，或者說它們都遵循著一個共同的規律——因果律。因果性和因果律是同義詞。因果律就是指時間或曰過程的不可逆性，或者說因果性就是指時間或曰過程的不可逆性。（不管你們聽不聽得懂，反正我先這麼講著，你們多琢磨琢磨，慢慢就懂了。）

不論是自然科學中的數學、化學、物理學、生物學等學科，還是社會科學中的軍事學、經濟學、文學、歷史學、哲學等學科，還是生命科學中的儒、佛、道、瑜伽等聖學（所有的聖學都屬於生命科學，或者說是過去的生命科學、歷史的生命科學，或者說是前生命科學——到了我們這裡才正式統稱爲「生命科學」），都遵循著一個共同的規律：因果律。

既然提到了生命科學，我們就多講幾句。雖然在我們正式創立生命科學之前的幾千年，儒佛道都叫「前生命科學」，但是至少在我們生命學家的眼中，它們都屬於地道的生命科學——簡稱「生命學」。生命學正式誕生之前，參禪、打坐、練瑜伽等通通屬於生命學，只是那個時候沒有這個名兒，也就是沒有「生命學」這三個字，但是有生命學這個事兒，這很正常。就像物理學一樣，其實猴子沒有進化成人的時候，就會使用物理學了，也就是在舊石器時代、新石器時代就使用物理學了，怎麼證明？猴子會用石頭砸果子吃，還會用杠杆把石頭翹起來，這都是物理學，只不過是最簡單的物理學。雖然那個時候還沒有物理學這個名兒，但猴子在幹著物理學的事兒，這就叫「有這個事兒沒這個學」。包括鑽木取火烤東西，這都是物理學範疇。還有游泳也是，因爲游泳要習水性，順著水流游才可以，不能跟它對抗。這不都是祖先們自然而然地在使用物理學原理來做事的例子嗎？類似這樣的例子就太多了！

像舊石器時代那個時候的人都不叫人，而是叫「智人」[①]（有「早期智人」和「晚期智人」之分），因爲那不是現代意義上的人。那個時候的智人就有個本事，什麼本事呢？比如，大象或者野牛都是成群生活在一起的，智人的武器很落後，他們打不過野牛，但是又想吃野牛肉，怎麼辦呢？他們就先偵察，找到一個懸崖，幾個智人就把野牛驅趕到懸崖邊上，然後製造恐懼，讓野牛奔跑，這一奔跑，一些野牛「呱唧」就掉下懸崖摔死了，摔死了他們就有肉吃了。這不就是無形中在使用萬有引力嗎？但是智人懂「萬有引力」這個詞嗎？直到牛頓才有「萬有引力」這個詞，牛頓之前大家連「萬有引力」這四個字都沒聽說過。但沒聽說過不

① 智人即「智慧的人」，簡稱「智人」。人類發展史上的第二個階段。其中又可分爲早期智人和晚期智人兩個發展階段。早期智人，原稱「人屬尼安德特種」，簡稱「尼人」，相當於以前劃分的古人階段。這個時期的人類與現代人更爲接近，但仍帶有許多原始性質。不僅會保存天然火，還學會了人工取火。其生存年代大約距今二三十萬年到五萬年前，屬於地質學上的更新世中期後一段到更新世晚期前一段，相當於考古學上的舊石器時代中期。晚期智人，原稱「智慧的人」，簡稱「智人」，相當於以前劃分的新人階段。這個時期的人類除有某些原始性外，基本上和現代人相似。文化上已有雕刻和繪畫藝術，出現了裝飾品。生存年代大約從五萬年前開始，直到現代。屬於地質學上更新世後一階段到全新世，相當於舊石器時代晚期到現在。晚期智人通常也叫做現代人，但現代人的概念，還是以新石器時代以後的人類，即距今約一萬年至現在的人類爲宜。參見遼寧大學歷史系中國古代史教研室編《中國古代史歷史名詞解釋》（上），遼寧大學歷史系中國古代史教研室 1983 年版，第 1—2 頁。

代表他們不會利用。智人就善於利用萬有引力把牛摔死，所以把他們叫「智人」，「智」就是聰明的意思，說明他們比猴子聰明一點。比猴子再低級一點的生物，就沒有這個智商。智人就有這個智商，就是善用萬有引力把野牛摔死。因爲他們殺不死野牛，他們沒那個力氣；他們不僅沒那個力氣，反過來還能被牛角給頂死。他們就開動腦筋思考怎麼殺死野牛，就想到了利用懸崖讓野牛自己掉下去摔死的辦法，本質就是利用野牛的重力把野牛給摔死，智人自己不僅能避免死亡，又能吃到牛肉，一舉兩得。

我舉這個例子是想說，沒有物理學這個學科，不代表沒有物理學這些事兒。物理學是伴隨著整個人類的，自有人類以來，我們就在使用杠杆原理、幾何原理、重力原理等原理來做事情。一直到牛頓誕生，才開始正式宣告物理學誕生。我們纔知道，我們之前利用重力原理做事情等等，通通屬於物理學。同樣的道理，沒有生命學這個科學，不代表沒有生命學這些事兒。儒家、佛家、道家都是生命學，都有生命學這些事兒，衹是那個時候不叫這個名兒——儒家就叫儒家，佛家就叫佛家，道家就叫道家，打坐就叫打坐，瑜伽就叫瑜伽，六道就叫六道，就這麼簡單。

到我們這裡才明確指出，六道研究的是生命的內涵，六道的因果律是生命的因果律，是生命因果。自然科學的物理學發現的種種規律與法則，就叫「物理因果」，或者叫「自然因果」（自然界的因果），又叫「形式因果」。其實叫什麼都無所謂，本質都一樣，衹是名稱不同而已。那麼，社會科學發現的種種規律與法則，就叫「社會因果」。社會是有因果的，但是社會的因果法則和自然界的因果法則還不是一回事，這兩者還不能同日而語。社會學有社會學獨有的一些規律和法則，這些獨有的規律和法則，我們就叫「社會因果」。那麼生命學裡面的規律和法則既跟社會學的不同，也跟自然科學的不同，生命學是一門很獨特的科學。當然這個「獨特」要看和誰比，如果和自然科學、社會科學比，生命學就很獨特，因爲生命學和它們完全不一樣。我們把這個獨特的因果叫作「生命因果」。不要一聽說「因果」，就覺得好像都一樣，事實上是不一樣的。

這就是爲什麼自然科學探索出來的規律和法則，不能胡亂地運用於社會中。同樣，我們在社會中探索出來的規律和法則，也不能胡亂地運用於自然科學中。爲什麼呢？因爲兩者的規律和法則，也就是兩者的因果律是有重大差異的，所以不能混用。所以，自然科學探索出來的所有規律與法則，只適用於自然領域、自然界；社會科學探索出來的規律與法則，比如文史哲的種種規律與法則，只適合在社會領域中使用；生命科學探索出來的生命內部的規律與法則，只適合在生命領域使用：彼此之間不能混用。

爲什麼要強調相互之間不能混用？我們講一個故事來說明，因爲這個故事涉及消業，我們先介紹一下消業。廣義上講，所有的修行法門，不管是佛家的八萬四千法門，還是道家的三千六百法門，還是儒家的種種修行德目，都是消業法門。我們不是被業重重封鎖著嗎？如果不把這些業消除、解除，我們就不能逃出生天，也就是不能解脫。因此，所有的修行方法都是消業之法，都是解除生命因果之法。解除、超越各種各樣的規律與法則，實際上都可以被概括爲消業（消除業力、消除業障、消除業種），廣義上都可以這麼概括。所有的修行都是在消業，但是這個消業只限於生命內部。因爲業是一個生命學概念，生命因果也是生命內在的因果法則，只限定在生命內部。

但是，印度就有一種延續了幾千年的種姓制，把人從高到低劃分爲五個種姓——婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅、不可接觸者。高種姓的人就告訴低種姓的人：「你們這輩子之所以是奴隸，是因爲你們前世沒幹好事，種下了很多惡業。所以爲了消除這些惡業，這輩子你們要怎麼辦呢？你們要老老實實地當奴隸、要努力地當好奴隸。奴隸當得越好，你們這些惡業消得就越乾淨；惡業消得越乾淨，你們死了以後再投胎，下一世就是高種姓的人了，高種姓的人有吃有喝，你們就可以過上好日子了。」他們就用這種思想來給人群劃分等級，以此統治社會，這就是印度的種姓制。這個種姓制裡面的核心概念就是業，就是因果。

這個核心概念後來隨著佛教傳到了西藏，以達賴爲代表的貴族僧人（又叫「高階僧人」，或者叫「政教合一的僧人」，通俗地講就是「掌權的僧人」），同樣利用業力學說、業力思想把全西藏百分之九十的人變成了農奴，就是農牧業上的奴隸。因爲那個時候的西藏衹有兩類生產方式，一類是農業，一類是牧業，它沒有第三類產業。他們就把百分之九十的人變成農業上的奴隸和牧業上的奴隸——簡稱「農奴」。農奴在人群中的比例是百分之九十，那百分之十的人是什麼？百分之十就是貴族，專門剝削這百分之九十的農奴，也就是百分之九十的農奴生產財富供給百分之十的人享樂。其他人聽起來就不樂意了，說：「你們真傻，你們反抗啊，你們爲什麼那麼心甘情願地被奴役呢？」但他們不瞭解一個現實，這個現實就是業力學說在西藏的根深蒂固程度。

達賴和高級僧侶們扭曲佛家的業力學說、業力理論、因果理論，以奴役西藏人民，就跟印度運用種姓制來統治底層民眾一樣。他們就跟農奴灌輸這樣的理念：「你知道你這輩子爲什麼是奴隸嗎？那是因爲你上輩子沒幹好事，身上有嚴重的業力，你要好好消除你的惡業，辦法就是好好當你的奴隸。所以這輩子你都不要反抗，你一反抗這個業就消不掉，消不掉你下輩子還是奴隸。你這輩子已經是奴隸，下輩子總不想當奴隸了吧？要想下輩子不當奴隸，你這輩子就要努力地當好奴隸。衹有這樣，才能保證你下輩子不當奴隸。那不當奴隸當什麼呢？你會轉生爲像我們一樣的貴族。貴族不僅有好吃的、好喝的、好玩的，還有好房子住，你要是想過這樣的生活，這輩子就好好當奴隸，把你的業消掉。之後下輩子你投胎就會投在貴族家庭，成爲貴族的兒子，享受貴族的榮華富貴。」

這就叫「精神統治」，在這樣的統治下，那些奴隸們不僅不想反抗，而且十分認真地想當好奴隸。他們爲了下輩子不當奴隸，這輩子越發賣勁地當好奴隸。每個奴隸都賣力地當好奴隸，都不想反抗，不想終止當奴隸，所以就出現了西藏長達千年的黑暗，比西方中世紀[①]還黑暗！西方中世紀已經夠黑暗的了，西藏的農奴制還要黑暗，而且這個農奴制是一千年。從西元 10 世紀開始，一直延續到 1959 年，西藏才獲得解放[②]。也就是說到現在爲止，西藏農奴解放的歷史還不到一百年，也就是幾十年，幾十年前西藏還是農奴制。

解放軍到拉薩後，看到街道上的人就感覺很驚訝，驚訝什麼呢？十個人中有六七個是殘疾人：有的是被割掉了鼻子，有的是被割掉了耳朵，有的是被剁掉了手，有的是被割掉了舌頭……解放軍說怎麼回事呢？他們肯定不是自然殘疾，因爲自然殘疾沒有這麼高的比例。到大街上隨便一數，十個人中居然有六七個人是殘疾，要麼是沒鼻子，要麼是沒耳朵，要麼是沒手，要麼是沒腳。解放軍說這不可能，這肯定不是先天殘疾，這肯定是後天造成的。解放軍很好奇是什麼原因造成的，一打聽，才知道這些人全部是農奴，也就是奴隸。他們衹要稍微不聽話犯了錯，就根據犯錯的程度，或是被割鼻子，或是被割耳朵，或是被剁腳，或是被剁手……一個人一輩子怎麼可能不犯錯呢？你再小心謹慎也會犯錯。但是這些奴隸衹要稍微犯一點錯，就會被懲罰，而且是小錯而嚴懲。就是錯誤很小，但懲罰很重，非常嚴厲，嚴厲到耳朵被割掉，甚至是小命都不保。

① 中世紀（the Middle Ages），也稱「中古時期」（the Medieval Times），是歐洲（主要是西歐）歷史上一個承上啟下的時代。它約始於西元 476 年西羅馬帝國滅亡，約終於 1453 年東羅馬帝國滅亡之後文藝復興開始和資本主義抬頭的時期，延綿近千年。封建制度的形成、發展和解體是這一時期歐洲歷史的主線，也是這一時期世界歷史的主線。由於它上承古希臘—羅馬時代，下啟近代歐洲歷史，故被 15 世紀後期的歐洲人文主義者開始普遍使用來專指古希臘—羅馬時代與近代歐洲之間的這段中間時期。中世紀，尤其中世紀早期，有時又被稱爲「黑暗時期」……說這個時期是黑暗的時期，並非沒有道理。在文化發展階段上，中世紀歐洲處於古典文明衰落、基督教文明興起的時期，社會上衹有神職人員能夠讀書寫字，而普通無知的賤民都是文盲，文化教育被壟斷在教會和修道院中，因而教會在廣大民眾中竭力推行蒙昧主義，以便達到文化和精神控制的目的。相對於希臘—羅馬式的文明和文化而言，中世紀社會的確是一種「倒退」：一方面，未開化的日耳曼蠻族的征服使文明程度較高的希臘—羅馬文明受到了毀滅性打擊，以人本精神爲核心的古典文明衰落，社會的物質生活水準大大下降，世俗價值被虛無縹緲的天國理想取而代之；另一方面，基督教教會在中世紀的統治地位使得自希臘以來形成的理性思維和人權人性遭到了扼殺，人們的精神生活爲宗教思想所束縛，導致社會進步緩慢。參見周毅：《西方文化歷程》，四川大學出版社 2012 年版，第 47—51 頁。

② 和平解放西藏：西藏自古以來就是中國不可分割的一部分。和平解放西藏、驅逐帝國主義侵略勢力出西藏，實行民主改革、廢除西藏政教合一的封建農奴制度，是近代以來中國人民反帝反封建的民族民主革命的重要組成部分，也是中華人民共和國成立後面臨的重大歷史任務。經過許多鬥爭和工作，以阿沛•阿旺晉美爲首的西藏地方政府代表團，終於在 1951 年 4 月下旬抵京談判，並於 1951 年的 5 月 23 日，中華人民共和國中央人民政府的全權代表和西藏地方政府的全權代表在北京簽訂《中央人民政府和西藏地方政府關於和平解放西藏辦法的協議》（簡稱《十七條協議》），宣告了西藏的和平解放。參見侯琳、張志友編《新視界職業教育旅遊文化系列教程•中國旅遊地理》，重慶大學出版社 2022 年版，第 77—78 頁。

爲什麼？因爲你是奴隸，奴隸的命跟一隻雞的命、一隻羊的命是一樣的。在農奴主眼裡，殺一個奴隸和殺一頭羊是同等的。這就叫「賤命」，就是奴隸的命很賤，很不值錢。

這就是農奴制下的西藏，它就如此黑暗，如此恐怖！你們可能都想像不到過去的西藏會如此黑暗。你們想到的就是西藏是一個佛國，佛國應該人人都成佛才對。不是的，農奴制的西藏百分之九十的人生活在地獄中，衹有百分之十的人生活在天堂中。所以你們千萬不要主觀地理解過去的西藏！我們現在的人都想不通：你們可以造反呀，可以逃跑呀，爲什麼心甘情願地被奴隸主統治、剝削呢？

那麼造成這種情況的根源是什麼？這裡面就涉及我剛纔講到的那個「歪理」，就是因果律，就是消業。理本身不歪，但是被別有用心的人用歪了，解釋歪了。業是要消，但不是以當奴隸的方式消，這是兩個概念。消業這個概念是對的，跳出因果也是對的，跳出現象世界的生命法則、跳出自我、跳出五毒，這都是對的。但是，請注意，這僅限於生命科學內部，不能夠溢出生命科學。奴隸不奴隸，這是一個社會學概念，是一個政治學概念。西藏的統治者是典型地把生命科學的學說和義理，惡意地移到社會學、社會領域中，導致了農奴制的惡果。

所以，我們一定要強調，生命科學的規律與法則，只適用於生命科學領域；社會科學的規律與法則，只適用於社會科學領域；自然科學的規律與法則，只適用於自然科學、自然領域。這三個領域千萬不能混淆，一旦混淆，貽害無窮，問題重重！

就這一個業力學說沒用好，就造成了美麗的雪域（從自然風景上講，雪域高原是世界上最美麗的，就像天堂一般），竟有著百分之九十的人過著地獄般的豬狗不如的日子，而且時間長達千年！細思極恐！細思極恐！這就是包括達賴在內的一群人，惡意地把生命學裡的業力學說移到社會中，把它作爲一個社會統治手段和政治手段而產生的嚴重後果。

這個事例警醒我們：千萬不要把這三個領域裡面各自的規律與法則輕易移到另外兩個領域去使用，不管你是有意還是無意都不可以，特別是有意，有意就是惡意，就是別有目的，更不可以。這不是小事，這是十分嚴肅的大事。千年黑暗，這還不嚴肅嗎？十個人中有六七個人沒胳膊、沒耳朵、沒眼睛，這個問題還不嚴重嗎？如果這個問題不嚴重，還有什麼問題比這個問題更嚴重呢？造成如此嚴重的問題，現在逃亡在印度的達賴喇嘛還是賊心不死，還組建了個逃亡政府。達賴喇嘛已經逃到印度六十多年了，這個逃亡政府這六十多年就幹一件事，什麼事呢？復闢，就有點像末代皇帝復闢前朝一樣，儘管被趕下台了，但還是念念不忘他的皇帝寶座，還想當皇帝，所以叫「復闢」。達賴喇嘛也想要復闢。不僅他個人要復闢，他還要讓整個西藏的社會制度再回到他的若干前世的達賴喇嘛所統治的那個農奴制時代。他頑固地想用扭曲了的、誤用了的業力學說繼續統治西藏，讓百分之九十的人甘願做奴隸，甘願被挖掉眼睛、割掉鼻子、割掉耳朵，甘願過那種命賤如豬、命賤如狗的豬狗不如的黑暗時代，回到那種沒有任何自由與尊嚴的時代，他仍然想締造這樣的社會。我們的共產黨允許他這樣做嗎？我們好不容易才把百萬農奴從一千年的黑暗中拯救出來，讓西藏的奴隸制社會躍過了封建時代，直接跨入社會主義，怎能容許你再退回到黑暗時代！所以現在的西藏是社會主義制度，大家享受的是社會主義國民該享有的自由、繁榮、財富，人民過著自由自在的生活，獨立自主的生活，人人平等的生活。

這樣的生活對我們漢地人來講，好像是天經地義的事情，好像沒有多大的困難。但你不知道，對於西藏人民來說，經歷了一千年的農奴制的黑暗時期，過上今天這樣的生活有多難！他們真是做夢都想不到。

我就見過幾個當年的農奴，幾歲的時候給地主家放牛，沒吃沒喝，手都凍爛了，臉也凍爛了，回去還挨打挨罵。這些情況都是我們平時聊天的時候他們親口跟我說的。我是 1997 年來到拉薩，那時候我有幾個弟子是藏族人，西藏解放前他們是農奴。他們到我那裡去聊天，就聊到他們小時候的經歷，把我吃驚得不得了！

我們漢人沒有這樣的經歷和體會，所以不瞭解他們的悲慘。聽了他們現身說法，聽了他們講的親身經歷，我才瞭解了一下，他們的日子簡直是豬狗不如，比書上說的還要悲慘百倍！所以達賴喇嘛老是造謠我們，說共產黨找了幾個典型案例，還讓這幾個典型案例說他們當年是農奴的時候有多麼悲慘，達賴喇嘛說這是被嚴重誇大了。我那幾個藏族弟子，他們說的親身經歷比政府找到的那些農奴的現身說法說得還要悲慘。也就是說，政府找到的那幾個農奴還是保守了說，沒有敞開說，如果敞開說，那個苦簡直是慘不忍睹！即便是事隔幾十年以後的今天，聽說了他們的苦，聽的人都沒有不哭的，太悲慘了！人間怎麼能那樣悲慘！就這種暗無天日的社會，達賴還想再恢復回來，就可見達賴的意志有多麼頑固！我們當然不能允許他復闢，不然，西藏人民又會進入下一個千年黑暗中，那怎麼可以？斷然不可以！所以，必須永久性解放西藏，1959 年的解放就是永久性解放。

我們已經把西藏解放了，但是印度還沒解放，印度現在的種姓制還是深入骨髓，深入到每個人的靈魂之中。印度什麼時候才能像西藏這樣被解放？我在印度待了五年，以我的觀察，就四個字：遙遙無期。他們使用的招數，和達賴集團以及西藏之前的統治者所使用的業力統治的手段是一樣的。印度的種姓制統治下，有百分之八十是低種姓人，也就是奴隸。這百分之八十的奴隸爲什麼不反抗？這就是俗話說的，他們被洗腦了。用什麼洗腦的？用業力論洗腦的。

那是不是業力論有問題？業力論本身沒問題，業力論是對的，但是被誤用了，就是歪嘴和尚把經給念歪了。業力論被那些不懷好意的人誤用到社會領域中，就導致了印度百分之八十的人都是奴隸，而且還讓他們心甘情願地當奴隸，因爲奴隸被歪曲了的業力論洗腦了。所以，包括業力論在內的所有的生命理論與生命法則，全部只適用於生命領域。千萬不要把它們從生命科學領域移到社會科學領域，或者說移到自然科學領域，千萬不能亂用！一旦亂用，後患無窮！

這就講清楚了爲什麼三大科學中的規律和法則不能夠相互混用，我們還順帶講了一個故事。

繼續從另一個角度講業力因果。業力因果制約下的現象世界與超越因果的本體世界之間有什麼差異呢？

不僅是佛家，而是儒佛道三家都異口同聲地表達著一個意思，不管它們是明著說還是在字裡行間暗含著，都包含著一個意思：現象世界中有的，本體世界中全有，而且相比較而言，本體世界中的是最好的，現象世界中雖然也有，但是有問題；此外，現象世界中沒有的，本體世界中也有。反過來說，就是本體世界中有的，現象世界中未必有；但現象世界中有的，本體世界中一定有，而且本體世界中的有，無論從哪個角度講，都遠好於現象世界。

我們以人的視覺爲例，這個視覺是現象世界的吧？按照我們剛纔給的這個公式，現象世界中有的本體世界中一定有，那現象世界中有視覺，本體世界中有沒有？就是心性中有沒有？有。不僅如此，我們這個公式還指出，本體世界中的有一定大大優於、好於現象世界中的有，這就表明在心性中不僅有視覺，而且心性中的視覺遠好於現象世界中的視覺。

好在哪兒呢？好在這幾個方面：第一，現象世界中的視覺一旦遇到阻礙物，就看不見阻礙物的那一邊；而本體世界就是心性中的視覺不存在這個問題，沒有任何東西能夠阻礙住心性中的視覺。也就是說，心性中的視覺沒有障礙，我們現象世界中的視覺有障礙，這是第一個方面。第二，現象世界中的視覺能看近不能看遠，稍微一遠就看不見了，必須借助望遠鏡。可望遠鏡也是有限的，並不是無限的，它看到一定距離後，也看不清楚了。也就是說，望遠鏡並沒有改變現象世界中視覺系統的能看近不能看遠這個根本特點，並沒有改變，它衹是延長了所看的距離。但在本體世界也就是心性中不存在這個問題，在心性中是遠近都能看的，這是第二個方面。第三，現象世界中的視覺，太宏觀的和太微觀的都看不清楚。「太宏觀的」就是指外面這個宇宙，宇宙太宏觀了，肉眼看不清；「太微觀的」也看不清，就像微觀世界的分子、原子等等，肉眼就看不

見，除非借助顯微鏡等儀器才能看見，要是不借助顯微鏡，小到一定程度，肉眼就看不見了。而本體世界就是心性中的視覺不存在這個問題，它是其大無外其小無內——「其大無外」就是無論你多大我都能看見、都能看清，「其小無內」就是無論你多小我都能看見、都能看得清，這是第三個方面。第四，現象世界中的視覺還會受到其他因素的限制，比如年紀大了就得近視眼或老花眼等等，又看不清了。這個問題在本體世界即心性中也不存在，心性中的視覺功能不受老花眼、近視眼等限制，它永遠是極度清晰的，而且是無法形容的清晰。這是從視覺上講，其實聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等所有的一切在心性中都是最好的、最極致的、最圓滿的，但被無明異化了以後就不是了。

不僅人類，整個六道眾生都有視覺功能，六道眾生爲什麽有視覺功能？這是無明或曰業力把心性中的視覺功能，就是般若中的視覺功能給延續下來了，保留下來了。但這個「保留」是打折式保留，只保留了一折，剩下的九折都被無明、業障給障掉、異化掉、污染掉了，也就是沒有了。那麽，什麽時候我們恢復了心性，這個超級的、完美的、極致的視覺功能又會被重新恢復，聽覺也是，感覺也是，其他都以此類推。

總之，現象世界中有的，本體世界也就是心性中一定有。但是心性中有的，現象世界中未必有。爲什麽呢？因爲現象世界受限於時間和空間，所以本體世界擁有的功能和屬性，不能夠在現象世界中一次性呈現，或在同一個時間段內呈現，它無法做到一次性呈現或同時呈現。在現象世界中是次第呈現，慢慢呈現，最終它是能把本體世界的功能和屬性全部顯現完的，但這衹是理論上的全部顯現完。

這個「全部顯現完」需要多久呢？答：需要無限的時間，在無限的時間裡，它就可以把心性的無限內涵次第呈現出來。意思就是，我無法給出一個具體的時間，是一劫呢，還是兩劫呢？都不是，是 N 劫，是無窮劫，說了等於沒說。理論上，在無窮劫裡，心性中所有的內涵都會次第展現在現象世界中。這句話等於說了，也等於沒說。「無窮劫」意思就是「無限的時間」，這等於沒說時間。因爲在有限的時間內，它是做不到一次性展現的，所以它要次第展現，每一次在同一個時間內，現象世界展現的衹是浩如煙海、無窮無盡的心性的億萬分之一，恆河沙數之一。這就是現象世界與本體世界的差異。

在時間上如此，在空間上也是如此，心性中所擁有的無窮內涵，在有限的空間內展示不完，它衹有在無限的空間內才能展現完，但問題是現象世界中又沒有無限的空間。我們說的空間，就是指有限空間，在現象世界中所有的空間都是有限的，沒有無限空間。無限空間就不是指現象世界，因爲衹有本體世界纔是無限空間。所以，一說現象世界，一說空間，它就一定指的是有限空間。要是不有限，它就不能形成具體的事物；要想形成具體的事物，它就必須有限。比如，人體之所以是這個樣子，之所以不可能無限變大，不可能變到無窮大，是因爲它受制於空間的影響，在有限的空間內，它這個體積一定是有限的。衹要是有限的空間，那麽這個呈現就一定是有限的，它不可能把心性中無窮的內涵在一個有限的空間內一次性展現出來，它是做不到的。

因此在六道裡（注意不光是人道，而是整個六道），時間和空間都是極度有限的。那麽，在這個極度有限的時間和空間裡的視覺、聽覺、感覺以及思維能力，都是極度有限的。就拿思維來講，我們常人的思維牢牢地受制于思維本身，同時也牢牢地、嚴格地受制於前五識，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。就是第六識也有很多限定，就是有限的限定。所以，即使我們拋開了感官（前五識），單獨使用第六識，第六識本身也有無窮無盡的限定，也是極度有限的。因爲有限，我們用有限的視覺、用有限的感覺、用有限的聽覺、用有限的思維（第六意識），去認識外面有限的時空中的事物時，衹能一次認識一點，所以這個認識就是一個無窮無盡的過程，因此我們對外界事物的認識，永遠處在極爲有限的狀態。要想同時對現象世界的全部事物展開認識是不可能的，因爲事物沒有全部展現出來。現象世界等於局部世界，所有的事物都被肢解成了局部，所有的事物都是整體的碎片。

真正的整體衹有一個，就叫「心性」。除了心性之外，現象世界所有的事物都是事物的碎片、一部分，而不是整體。現象世界沒有整體，都是大碎片和小碎片而已，沒有嚴格意義上的整體。真正嚴格意義上的整體就是心性。因此當回歸心性的時候，我們對心性中的事物就可以同時認識，因爲心性本身超越時間和空間。心性超越時間和空間，其實不是超越時間和空間，是超越什麼呢？超越無明。衹要在無明裡就落入到有限的時空裡，衹要超越無明就超越了時空。所以，時空、有限、無明這三個是同義詞。

時間是什麼？時間是一堆因果鏈條。打破因果實則是打破什麼呢？實則是打破事物不可逆轉的運行過程。這個不可逆轉的運行過程，就叫「時間」。實際上，這個世界上沒有時間這個東西，衹有事物不可逆轉的運行過程。這裡有兩個關鍵因素：第一，前提是不可逆轉；第二，運行。從過去到現在到未來，事物就是在不斷地往前移動，這個移動不是時間，這個移動是事物的運行軌跡。這個運行軌跡，可不可以逆轉？不可以。爲什麼不可以逆轉？沒有爲什麼，這就是無明賦予每個事物的特點和屬性。衹要在無明的範疇裡，就必然被打上無明的屬性。無論這個事物是大是小，都必然被打上無明的屬性。無明中一個根本的屬性，就是事物運行過程的不可逆轉性。這個不可逆轉性，反映在我們的大腦和感官中就叫「時間」。所以時間就是這麼個東西。

空間是什麼？我們習慣上認爲，所謂的「空間」指的就是事物與事物之間的距離，我們給這個距離起了個名字叫「空間」。實際上，這個世界是沒有空間這個東西的。既然沒有空間，那我們和事物之間這一段距離叫什麼？這叫「關係」。（不管你們聽不聽得懂，你們都先這麼聽著。）總之，距離是一種關係，是關係的呈現。如果說我和他走得很近，近也是一種關係。如果說我和他距離很遠，有多遠呢？有一百光年這麼遠，這麼遠的一百光年也是一種關係。

前面提到，康德說現象世界就是一堆關係，這一點非常抽像，非常難理解，但這就是事實。所以，實際上沒有空間，衹有物與物之間的關係。事物內部也有很多關係，事物與事物之間也有很多關係，而且是無窮複雜的關係。像自然科學研究出來的牛頓定律，以及愛因斯坦的狹義相對論、廣義相對論等等，這些物理學的規律和法則就是物理世界、自然世界的一個又一個關係。物理學規律和法則的發現，本質而言，就是一個又一個關係的發現。這些關係一直都在，衹是之前沒發現，現在經過物理學家的一番研究，發現了。那麼還有多少關係沒被發現呢？不知道。所以物理學家還要繼續去研究、去發現新的物理學規律和法則。所謂的規律和法則，就是在因果律制約下的各種規律和法則。

無明呈現出了三大類的規律和法則：一是自然界類的規律和法則，建立在此基礎上的科學叫「自然科學」；二是社會類的規律和法則，建立在此基礎上的科學叫「社會科學」；三是生命類的規律和法則，建立在此基礎上的科學就是我們所謂的「生命科學」。佛家、道家、儒家都包含著很多內在的生命關係，就像儒家說的「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃」，這也是一種因果律，而且是生命因果律，即在生命學範圍內的因果律，不能把它運用到社會上，更不能把它運用到自然界。自然界有自然界的因果律，自然界的因果律屬於自然科學的範疇，像化學、數學等裡面的那些法則、規律，都屬於自然科學的因果律。在現象世界裡，所有的規律和法則，都是在因果律這個總規律的制約下的呈現。

那麼，因果律的特點是什麼呢？無論是自然科學中的規律與法則，還是社會科學中的規律與法則，還是生命科學中的規律與法則，因果律都賦予了這些規律與法則一個特點，叫「不可更改性」和「不可逆轉性」。如果能更改，那就不叫規律了，是規律就不能更改，就是衹有我們遵守它，不存在它按照我們的意圖隨意更改的可能。再強調一遍，衹有我們遵守它的份兒，它絕不可能隨我們的意願轉變。

生命科學、自然科學、社會科學裡面所有的規律和法則都有不可逆轉性，也就是不可更改性。但這個不可更改是相對而言，不是絕對而言。爲什麼這麼說呢？因爲成佛就可以更改——還不能用「更改」這個詞，

「更改」這個詞是不對的，應該叫「超越」。「超越」就是不受它的制約，但並沒有改變它。比如說沉溺在水中會淹死，這是一個規律，這是一個法則。我掉到水中後，想了個辦法上了岸，上岸之後我就不會被水淹死了，但我不被淹死，不代表從此以後水就不能淹死人了，水仍然能淹死人，它衹是淹不著我了。爲什麼呢？我已經從水裡超越上來了，不在水裡了，所以「水能淹死人」對我而言是沒有意義的。爲什麼呢？因爲我不在水裡。但是，如果哪一天我又回到水裡，水還能把我淹死，我還得遵守水能淹死我這個規律、法則。

現象世界就是這樣，除非你不來現象世界。現象世界就是那個水池子，你可以從現象世界中超越出去，進入本體世界，也就是所謂的得法身佛成就，在法身中你不受無明的制約，當然也就不受無明裡面所異化出來的各種自然科學規律、社會科學規律和生命科學規律的制約。生命科學規律實際上就是六道的規律，就是六道的因果律制約下的呈現。但是如果你進入本體世界後，再來到現象世界，就等於是你離開了水，過了一段時間後又回到了水裡，那麼回到水裡的你仍然要遵守水的特性——水能淹死人，你得注意一點，否則一不小心就會把你淹死。

因此，釋迦牟尼和蓮花生大師就說，儘管我們已經是佛陀了，但是來到人間後，還要嚴格地遵守人間的因果律，我們比普通人還要尊重、畏懼因果律，哪怕一個針尖大的因果律，我們都不敢違犯。衹有無知者才敢去違犯因果律，越有智慧的人，越解脫、越開悟的人，像釋迦牟尼、蓮花生大師這些成了佛的人，反倒比任何無知的普通凡夫更加尊重因果律，因爲他們知道因果是不可更改的。就像越會游泳的人，越是游泳大師，反而越是尊重水性，因爲他最明白水能淹死人這個特性。普通人初生牛犢不怕虎，他纔不管會不會淹死，就在水裡胡來，這是我們普通凡夫幹的事情。越是游泳健將，越是尊重水，越是不敢胡來，因爲他們深知一胡來就會被淹死；同理，越是這些成佛的人，來到人間以後，越是尊重六道中的因果律。釋迦牟尼跟我們說要尊重因果律，意思是讓我們不要像普通凡夫那樣，初生牛犢不怕虎，什麼因果都敢違犯，而是讓我們高度尊重因果律，因爲尊重因果律並不妨礙我們超越因果。

真正的大手印、大圓滿是超越因果的。因果怎麼超越？因果本身不需要超越，因爲因果就是無明，或者說因果就是從無明中呈現出來的，所以「因果」跟「無明」是同義詞，衹要打破無明、超越無明，進入自明世界、本體世界，因果也就超越了。

因果法則就是無明法則，因果規律就是無明規律。那麼，無明呈現在客體中就是五大，以及五大因各種緣起而有機組合出來的現象世界，包括現象世界中每個事物裡面所包含的各種數學法則、物理學法則、化學法則、力學法則等法則——我們現在把這些法則統稱爲「自然科學法則」。這些都是無明呈現在客體世界中的，當然這衹是指人類的客體世界。

無明呈現在地獄眾生的客體世界的法則，是跟人道完全不同的物理法則。也就是說，地獄道的客體世界也有物理法則。如果地獄中的某一個眾生，突然之間變成了「愛因斯坦」這樣的科學家，他也拿著儀器、數學公式等手段去研究推算地獄世界中的所世界（客體世界），他能夠得出跟地球上的科學家所研究出來的人道中的物理學、化學、數學規律、法則完全不同的只適用於、只存在於、專屬於地獄道的客體世界的規律與法則。具體點講，如果地獄道眾生裡面有幾個像愛因斯坦、牛頓、瓦特、波爾這樣的科學家，他們也像人道中的科學家這樣，通過望遠鏡、顯微鏡、解剖學等各種方式，開始對他們所居住的環境進行一番研究，最後他們就慢慢地提煉、總結和發現一些數學公式、物理學公式、化學公式，這些公式都叫法則。但是按照佛理推斷，可以肯定，這些地獄道的科學家所得出的數學公式、物理學公式、化學公式，跟地球上的科學家得出的地球人所居住的日月山河這個自然界中的數學公式、物理學公式、化學公式完全不同。

因此，我們人道中的自然科學家所研究、發現、推導出來的數學公式、化學公式、生物學公式、心理學公式、物理學公式等等，只適用於人道的所世界（客體世界），這一點很重要！那麼，他們能不能推導出，

也就是發現、研究出地獄道眾生的客體世界的規律與法則呢？答：不能。爲什麼他們發現不了，推導不出來，研究不出來呢？這就涉及一個很大的奧秘了。什麼奧秘呢？就是我們外面的客體世界和我們的主體世界都是從同一個根發出來的，也就是從第七末那識中發出來的（人道是從人道的末那識發出來的，地獄道是從地獄道的末那識發出來的）：因爲同一道的主體世界和客體世界是同根的，所以它們相應；不同道的則不相應。我們人道的前七識就是主體世界，只和人道中的客體世界相應，因此運用人道的前七識衹能發現人道的客體世界。因爲它們是同性、同構、相互依存的：從性質上講，它們同性；從結構上講，它們同構；從關係上講，它們相互依存，因爲它們都是他在（依他而在）。我們人道的所世界（指客體世界）和人道的能世界（指主體世界，或者叫「五蘊」，或者叫「八識」——特別是前七識），是相互依存、深度依存的，這就叫「緣起」。它們都是依他而在。我們人道的八識，特別是前七識，不能孤立地存在，它必須依靠外在的五大（或者說外在的五大組成的各種事物）才能存在。反過來說也是這樣，人道中外在的五大（或者說外在的五大組成的各種事物），必須依靠人道的八識才能存在，否則不能存在。所以它們深度依賴於對方，它們從誕生的那一瞬間起就是交蘆關係：一生共生，一滅共滅。

注意「一生共生，一滅共滅」這兩個詞，它們是同步的，這一點很重要！當你覺醒的那一瞬間，外在的山河大地自己就變化了，這是同步的，你不需要刻意去轉變什麼。不會出現這種情況：你成佛以後，發現山河大地一點也沒變，跟自己當凡夫的時候一樣，現在還要你花一點時間和精力再把山河大地給轉變過來。不需要這樣！你衹需負責覺醒，就是你衹需負責主體覺醒，客體隨之同步變化，這一點非常重要！所以，修行的時候不用管外面的世界，你只管在那兒閉目打坐，衹要自淨其意，從無明中超越出去，外面的世界同步就發生了變化。你再一睜眼一看，外面的世界就是淨土了，這是性起而在（性生），不是緣起而在（緣生）了。爲什麼會是這樣？因爲我們人道的主體世界（指內在的五蘊，或內在的八識），和外在的五大構成的日月山河是同步關係，注意是同步關係、共生共滅關係、交蘆關係，是他在關係、互在關係。主體依客體而在，客體依主體而在，相互依對方而在，這叫「他在關係」。這個「他在關係」就像交蘆一樣，折斷任何一根蘆葦，另外一根蘆葦當場死亡，所以它又叫「共生關係」——要生共生，要滅共滅。

那麼人道如此，地獄道是不是也如此？地獄道眾生和他們所生活的那個外在環境，是不是也如此？答案是肯定的。所以，地獄道的那個外在環境是專屬於地獄道眾生而在的。注意是「專屬」，就像量身定做一樣。人道中的日月山河是給人道獨有的主體量身定做的，反過來說，人道的主體也是給人道獨有的自然世界量身定做的，雙方都爲對方量身定做，這叫「同構關係」。它們是同一個東西的兩面，就是能與所、主與客是同一個東西的兩面，就像一枚硬幣的兩面，所以叫「同構關係」。因爲同構、同源、同生，所以在人道，我們可以用五官、可以用思維去認識我們的客體世界，但是要注意，這是專屬我們的客體世界。

除非你修行，如果你不修行，只是一個普通凡夫，那麼你永遠無法理解除了人道之外的另外五道，你永遠研究不了，也發現不了另外五道的自然規律、數學規律、化學規律、力學規律，你什麼都發現不了。衹有那一道的眾生才能瞭解他那一道的客體世界。就像我剛纔說的，假如地獄中有一個科學家去研究他們地獄道的客體世界，衹要他努力努力、奮鬥奮鬥，還是能夠有所發現的，就是他能夠發現出新的規律、新的法則，這都沒問題。但是他那些新的規律、新的法則只適用於地獄道。如果把這些規律和法則拿到地球上來，地球上的科學家會笑掉大牙，說：「還有這樣的數學呀，聞所未聞，見所未見。我們地球上的一加一是等於二的，怎麼到你們那裡成了一加一等於五了？這是不可能的，怎麼可能一加一等於五呢？」那個地獄眾生裡面的科學家，就是地獄裡面的「愛因斯坦」說：「人類的愛因斯坦先生，在我們那個世界裡，一加一就是等於五的，不管你怎麼嘲笑，在我們那個世界中，它就是這樣成立的。在地球上，二乘二得四，但是在我們地獄的世界中，二乘二是等於十的。我還覺得奇怪，在我們那裡二乘二等於十是天經地義的，怎麼到你們人道這裡二乘

二就等於四，不等於十了呢？我還想嘲笑你們呢，是你們錯了。」所以，地獄中的「愛因斯坦」和人道中的愛因斯坦就開始打起來了，都指責對方是錯的。其實都沒錯，他們的發現在各自的領域中都是對的。

幾乎所有的規律、法則，都只適用於它們所屬的那個道。也就是說六道有六大類自然科學，我們人類的自然科學只屬於人類自然科學，人類自然科學中發現的所有規律、法則，只在我們人類中適用，一到其他道了，馬上不適用，而且還會被其他道嘲笑，說我們腦子進水了，說我們搞錯了。我們也嘲笑他們，說他們搞錯了。其實彼此都不該嘲笑對方，因爲各道有各道的特點，各道有各道的自然科學、自然法則。各道也有各道的社會，像天道有天道的社會，阿修羅道也有阿修羅道的社會：因爲各道有各道的群體。所謂的「社會」，就是指同類眾生組成的群體。我們人組成的群體，當然就是人類社會。人類社會過集體生活，也就是過社會生活的時候，就形成了社會規律和法則。我們的文史哲研究，就是在研究社會規律和法則。隨著這個時代的進步，我們不斷地研究出新的規律和法則——歷史規律、文學規律、美學規律、政治規律、經濟規律等等，總之有大量的規律和法則。這些規律和法則，毫無疑問，只適用於人類社會。在人類社會中它們沒有問題，它們是正確的，它們是真理，只不過是相對真理。

哪怕只是相對真理，但相對真理也是真理。不要抬杠，不要以爲，相對真理就可以抹掉，就等於謬誤，不是的！相對真理也是真理，相對真理不等於謬誤，不等於胡說八道。很多人在那裡抬杠，說衹有絕對真理是真理，相對真理不配稱爲真理，不是的！絕對真理可以稱爲真理，這一點毫無疑問，相對真理同樣可以稱爲「真理」。

「真理」在佛家還有另外一個名字，這個名字就一個字，叫「諦」。在佛家有兩種「諦」，一種叫「真諦」，一種叫「俗諦」，合起來叫「二諦論」。這是佛家的一個基本觀念。什麼叫「真諦」呢？「真諦」就是心性中本有的、所含的理，叫「性之理」「心之理」，就是陽明說的那個「心之理」，以及二程（程顥和程頤）說的那個「性之理」。這些心之理、性之理，就是超越時空的本體世界或曰生命世界的心之理、性之理，被稱爲「絕對真理」，也就是所謂的「真諦」。本體或曰生命被無明異化以後，就形成了六道，在六道內的理都叫「俗諦」。「俗諦」差不多等同於現在哲學中所說的「相對真理」。

佛家是正面肯定俗諦的。說俗諦也是諦，俗諦中的規律和法則你也要遵守，不能因爲它有相對性、臨時性的特點，你就不遵守，你就肆意踐踏。比如說，我們現在的自然科學中研究出來的所有數學之理、物理學之理、化學之理都是俗諦，包括社會科學中的文史哲的研究成果也都是俗諦，按照佛家的角度講，這些俗諦你也要遵守，不能因爲它們是俗諦、相對真理你就不遵守。佛家一再強調二諦都要遵守，因爲二諦都是諦，既然是諦，就具有真理性，既然具有真理性，我們就要拿出最大的誠意去遵守，不能因爲是俗諦就不遵守。但注意，佛家的「俗諦」不是單指人間的數理化、天地生、文史哲裡面的理，不是的。它不僅包括人道中的數理化、天地生、文史哲，也就是我們人類的三大類科學——自然科學、社會科學、生命科學裡面所講的理全部都屬於俗諦；它還包括人類之外的其他五道的理。也就是說，六道中的理都叫「俗諦」。

就如前面所說的，我們假設地獄道有一個「愛因斯坦」，他像人間的愛因斯坦一樣也開始對他的世界進行研究，他也發現了很多規律，也發現了相對論，但這是地獄道的相對論，不是人道的相對論。地獄道中的相對論和人道中的相對論一樣都是諦，也就是說它們都有真理性，但它們是相對真理。因此佛家所說的「俗諦」這個「俗」字，不單指人道，指的是六道。六道中所有的社會科學（任何一道都是有社會的，不是衹有人道有社會，任何一道都是有群體的，有群體就有群體的規律和法則，建立在此基礎上的科學就叫「社會科學」），以及生命科學和自然科學，這三大類科學裡面所探索出來的真理，無論是多還是少，無論是淺還是深，無論是單一還是豐富，用兩個字來概括，就是通通屬於「俗諦」。

釋迦牟尼告訴我們，俗諦衹是相對真理，而佛法追求的是絕對真理，也就是所謂的「終極真理」。不光佛家這麼說，儒家、道家也這麼說。儒家、道家一方面肯定這個俗諦，另一方面又在肯定俗諦的基礎上，鼓勵大家去追求終極真理、絕對真理。中國文化，尤其是儒家文化，不像佛家那樣叫「真諦」「俗諦」，也不像西方那樣叫「絕對真理」「相對真理」。絕對真理、相對真理這兩個詞是從西方哲學中來的，或者說是從西方文化中來的。我們中華民族自己的文化，也就是儒家文化中有一對非常類似於真諦、俗諦，或絕對真理、相對真理的詞，叫「形而上真理」「形而下真理」，或叫「形上」「形下」。「形下」就是俗諦，就是相對真理；「形上」就是絕對真理，就是真諦。儒家一方面肯定形而下之理，也就是相對真理；一方面又鼓勵大家追求終極真理、絕對真理，也就是形而上之理，這纔是我們最終的目的。關於相對真理、絕對真理就介紹這麼多。

我們再回到人道上來。我們剛纔解釋了一下，爲什麼人道的人衹能識別、瞭解、研究、探索人道中的客體世界？因爲兩者是同源、同構、并生、同性（同屬性）的。因此，我們無論是運用感官，還是借助儀器，都可以一定程度上發現、瞭解這個客體世界的一些真理、一些真相、一些規律、一些法則。由於客體世界和主體世界（不管哪一道的客體世界和主體世界）都是無明化現出來的——客體即日月山河是無明化現的，主體即五蘊或者叫八識也是無明化現的，因此它們擁有一個共同的屬性，就是無明性。

無明性實際上就是黑暗性、墮落性、異化性、扭曲性、局限性……所以衹要肯定它有無明性，那麼緊接著就要肯定它的有限性（局限性）、黑暗性、墮落性、束縛性、他在性……

一旦肯定這些屬性，比如說肯定有限性，那麼我們人對自身的認識（凡夫對凡夫的認識），就是在凡夫這個層面上的認識，而不是超越式的認識。比如說，解剖學、腦科學、神經學、心理學、遺傳學等，這些都是對主體的認識的學科，他們現在也把這些學科叫作「生命科學」。關於這個稱呼，我曾經給他們糾正過，我說：那些應該叫「生命體科學」更準確，我們研究的儒佛道才叫「生命科學」。從西方自然科學中分出來的腦科學、神經學、運動學、解剖學，包括血液學、醫學、遺傳學等等，這些學科合在一起應該叫作「生命體科學」，這樣講才對。但是不管怎麼說，他們的研究多多少少也涉及了人的主體存在。儘管我們的生命科學說主體就是五蘊，五蘊就是色受想行識，但至少它還有個「色」，「色」就是看得見摸得著的物質、物理，還涉及一些物質和物理。解剖學、血液學、病理學、細胞學，都是對五蘊中的色蘊進行研究；而現在西方的心理學（或者叫神經學，或者叫行爲學），還涉及了一點受想行識：總之，他們多多少少涉及了一點主體研究。無論他們是對主體研究，還是對客體研究，隨著研究的加深，他們會不斷地發現更多的真相、更多的規律、更多的法則。

這裡面就引申出一個問題，西方人自己也在追問：我們最終能不能夠把現象世界所有的本質全部揭露出來、全部發現出來？按照佛家的學說，再廣義點講，按照東方儒佛道爲代表的百家學說，這是做不到的，這是不可能的。一方面我們肯定，衹要研究就會有新的發現；另一方面我們也肯定，不可能做到把現象世界所有的真理（指俗諦、相對真理）、所有的規律與法則全部發現、全部找出來，不可能！

爲什麼不可能？當我們把這個現象世界的真相全部找到，就等於是取締掉這個現象世界，現象世界就不存在了，這是很詭異的。我們把現象世界所有的真相全部發現的時候，就是這個現象世界消失的時候、不存在的時候，因爲這個現象世界（不管是人道的現象世界，還是其他五道的現象世界），就本質而言是個幻覺，是不存在的。我們把它所有的規律、法則都發現了，就等於是發現了它的真相，什麼真相呢？它的本質是幻覺這麼個真相。當我們發現它的本質是幻覺這麼個真相的時候，這個幻覺就消失了，就像當我們知道自己在做夢時，其實我們已經從夢中走出來了，夢就消失了，就是這麼個意思。當我們發現這個現象世界的所有真相的時候，就是現象世界不能存在的時候。現象世界之所以能存在，是因爲它是建立在我們的愚蠢和無知之

上的，愚蠢和無知在佛家統名曰「無明」。假設一下，當我們把這個現象世界所有的真相、真理全部發現，就等於是無明徹底認清了它自己。當無明徹底認清了它自己，就是無明不能存在的那一天。所以，認清無明的時候，就是無明消失的時候。再說一遍，當我們認清無明的真相的時候，就是無明消失的時候。不管通過什麼方式，衹要我們把無明的真相認識清楚了，就是無明消失的時候——這個時候「無明」就不叫「無明」了，就叫「明」了。

道家稱這種現象爲「弔詭」，西方的康德哲學稱之爲「二律背反」，簡稱「悖論」。就是說我們中國也有悖論。其實佛家也發現了很多悖論，上面所說的就是佛家的悖論，就是佛家的二律背反：當我們認清無明的時候，就是無明消失的時候，這是同時發生的。

按照這個原理，人類可以不斷地認清無明裡呈現出來的主體、客體的內涵與細節，但這衹能接近百分之百，永遠到達不了百分之百。我們可以不斷地努力，對這個世界的主體、客體進行認識，無論用自然科學的方式，還是用社會科學的方式，都可以對其進行認識，隨著時代的發展，隨著科學家們的不斷努力，認識的清楚度可以由百分之五到百分之十，再由百分之十到百分之五十，再到百分之八十、百分之九十，乃至百分之九十五，但永遠不會到百分之百。一旦達到百分之百，就是這個世界消失的時候，也是我們消失的時候，就是作爲凡夫這個身份消失的時候，因爲我們也是無明的產物。我們的五蘊是無明的產物，外面的五大也是無明的產物，也就是主體世界和客體世界都是無明的產物。不光人道中的我們，包括其他道的眾生都是無明的產物。整個六道就是超級無明的世界，這個世界又被稱爲「現象世界」。

我們再回來說因果律。在六道中，每一道的科學家對他們那一道的主體和客體的研究成果，就是用他們那一道的社會科學、自然科學所研究出來的規律和法則，都無一例外地擁有一個共性，就是因果法則、因果律、因果性。深陷於其中的主體，也具有因果性。當我們說地獄中自然科學的規律和法則、社會科學的規律和法則跟人道中的不同，實際上是指因果在不同的道中有著不同的呈現。但無論它多麼豐富、多麼花樣百出，無論它以多少種形式呈現，有一個本質屬性都不會改變，就是因果性不會改變，就是法則在運行過程中的不可逆性，或者叫時間的不可逆性，這是哪一道都不能改變的。所以因果律適用於六道中的任何一道。注意，這個因果律，尤其是生命的因果律，指的是未解脫的生命的因果律，因爲解脫了就沒有因果了。

我們大手印、大圓滿就明確地說，在大手印、大圓滿裡無因果。蓮花生大師在他的國家講法的時候，就經常講大圓滿的無因果之法。他的國家叫鄔金[①]，在印度的西北方向，所以「蓮師金剛七句祈請文」[②]的第一句就叫「鄔金剎土西北隅」，意思是他在位於印度西北方向的自己的國度（鎢金）中講法。那爛陀寺的一些僧人聽說蓮師宣講的是無因果的大圓滿法後，還去找蓮師辯論過，最後以失敗告終。那爛陀寺[③]是在印度的中印度和東印度的交界處，說它完全在東印度不對，說它完全在中印度也不對。其實古代印度有「五印度」[④]之說，就是將印度按照東西南北中五方劃分爲五個印度。那爛陀寺，就在中印度和東印度的交界處。那爛

---

① 鄔金，又譯作烏萇、烏長、烏場、烏仗那、鄔堅、烏金等等，蓮花生大師的出生地。它的地理位置，《藏漢大辭典》稱古印度因陀羅菩提王國名，今之阿富汗；任繼愈主編《宗教大辭典》稱在今巴基斯坦境內；有的研究者認爲在今巴基斯坦境內的斯瓦特河谷一帶。總之，鄔金在古印度的西北部。參見蒲文成：《蓮花生大師其人其事》，《青海民族研究》2013 年第 4 期，第 86 頁。

② 祈請文爲：「吽，鄔金剎土西北隅，蓮莖花胚之座上。稀有殊勝成就者，世稱名號蓮花生。空行眷屬眾圍繞，我隨汝尊而修持。爲賜加持祈降臨，古汝貝瑪悉地吽。」

③ 那爛陀寺，古代印度佛教的最高學府和當時研究印度文化的中心。創建於西元 5 世紀的笈多王朝時期，興盛於戒日王朝和波羅王朝早期。它位於印度比哈爾邦中部巴特那縣拉查基爾約 11 公里處的巴臘貢。不僅規模宏大，藏經豐富，而且大師雲集，高僧輩出。許多知名的印度佛教大師和域外高僧都在這裡修業講學過，比如龍樹、無著、世親、寂護、蓮花生、戒賢等，以及來自中國的法顯、義淨、玄奘等。13 世紀左右，那爛陀寺毀於穆斯林軍隊的戰火。參見孟昭毅：《絲路重驛印度的再發現》，東方出版社 2022 年版，第 288—291 頁。

④ 這是古代印度地理的五分法。玄奘《大唐西域記》中談到印度疆域時稱，「五印度之境，周九萬餘裡，三垂大海，北背雪山」。古代文化中的印度，乃指當今的整個南亞次大陸，亦稱印度次大陸。將印度按照東西南北中五方劃分爲東印度、西印度、中印度、北印度、南印度，是名「五印度」。考古學者康寧漢借用了玄奘在《大唐西域記》中的五印度區劃，做出如下描述：

1. 北印度包含旁遮普的全部，克什米爾及毗鄰山區，阿富汗的東部。
2. 西印度包含信德、拉吉普特、古吉拉特等地區。
3. 中印度包含整個恆河谷地各邦，一直到恆河三角洲的開端，從喜馬拉雅山麓到訥爾默達河（又稱「納巴達河」）。
4. 東印度包含全部的阿薩姆和孟加拉，整個恆河三角洲以及奧利薩、桑伯爾普爾、根賈姆。

陀寺就有一群顯教的僧人、顯教的班智達，就是三藏法師，他們說不可能無因果，因爲他們的經典（指的是小乘經典和大乘的顯宗經典）裡面再三強調因果不可逆，因果不能取消，因果涵天蓋地。但他們不知道，小乘和大乘顯宗經典所說的這個因果涵天蓋地，特指在六道中是這樣的，六道之外就超越因果了——你超越得越多，你解脫、覺醒得越多，因果就越是在你這裡失效。他們不知道這一點。

大手印、大圓滿講的是果法，因爲它們是在果上立論，也就是在如來角度立論，在心性角度立論；而小乘和大乘的顯宗是在眾生角度立論。一個是站在眾生角度說法，一個是站在如來角度說法；一個是站在迷的角度說法，一個是站在覺的角度說法：這是兩個不同的角度。

所以你們讀佛經時一定要注意：這部經典、這個學說、這個體系，是站在凡夫角度說還是站在如來角度說，是站在因中說還是站在果中說，是站在因位說還是站在果位說，是站在迷中說還是站在覺中說，這是非常重要的！角度分辨不清的話，你們就沒有辦法理解佛經，因爲佛經表面上是很亂的。它們之所以亂，是因爲有很多佛經站在因上說，又有很多佛經站在果上說，站在因上看這個世界是一個樣子，站在果上看這個世界又是另外一個樣子，所以就產生了很多不同的結論，甚至是相反的結論。

舉個例子，站在因上說、站在眾生角度說，我們是要修行才能解脫的；而站在果上說、站在如來角度說，就是千萬不要修行，所有的修行都是法束（法的束縛），法就像一根繩子一樣把我們捆起來，所以千萬不要修行，不修行就是最好的法，這叫「無爲大法」。所以佛經看多了，我們就亂了。有一些佛經要求我們必須刻苦修行；又有一些佛經告訴我們千萬不要刻苦修行，說一旦刻苦修行，有多大的刻苦就有多大的束縛。這就把我們整蒙了：到底是努力能得解脫呢，還是越努力越不得解脫呢？這兩個觀點說得都對。站在眾生角度講，我們是需要努力的，不努力是不行的；但是站在本體角度講，確實不能努力，我們所有的努力都會成爲自己的枷鎖，衹有不努力才能去掉這些枷鎖，才沒有這些枷鎖。這兩個說法都是對的。

一般情況下，作爲眾生的我們，由於業障太重，智慧太低，理解力等各方面都很低，因此在初級階段是需要奮鬥和努力的，也就是需要所謂的「有爲法」。到了一定時候，就要進入無爲法了。這個「一定時候」是什麼時候？這就得具體問題具體對待了，這個地方十分麻煩，因爲人與人之間的差異實在太大了，沒法一刀切。而且大家的根器不同，停留在有爲法上的時間也不同。有的人是上根器，有爲法修三年都算多了，三年一過他馬上要進入無爲法中，因爲他是上根器，不需要在有爲法中停留過久，停留過久了就是浪費青春，所以他要趕緊進入無爲法中，這樣做才適合他。對於那些中下根器的人，特別是下根器的人來說，修二十年的有爲法都不夠。所以，到底是修三年有爲法，還是十三年有爲法，還是三十年有爲法，要具體問題具體對待，所以說我們需要一個現實中的師父。

佛經沒法告訴你答案，因爲釋迦牟尼在世的時候，你還沒出生，因此佛經裡面沒有你。佛經當然是死的，文字當然是死的，你在佛經裡面找，任何一部佛經都沒有辦法告訴你，你此時該不該有爲？有爲是不是該結束了？沒有人能告訴你。衹有師父能告訴你，因爲師父是過來人，他能夠準確地把握住火候，一句話就可以告訴你，你什麼時候該修大手印、大圓滿，什麼時候不該修。

如果師父沒有明確告訴你，那你可以用一種比較笨的辦法來驗證，什麼辦法？就是聽大手印、大圓滿的時候，如果你怎麼也聽不懂，就證明你還不適合修大手印、大圓滿；反之，你就可以修。因爲大手印、大圓滿等於無爲法。這個世界上沒有大手印、大圓滿，把「大手印」或「大圓滿」完全改成「無爲法」三個字是最準確的。你們不要陷溺在名詞術語中，不要頑固地以爲真的有個叫「大手印」或「大圓滿」的法。這個世

5. 南印度包含整個半島，在訥爾默達河與默哈訥迪河以南，西至納西克，東至根賈姆，南至科摩林角。
佛教文獻中，他們把佛陀誕生和活動的區域納入神聖的中印度，即如今阿拉哈巴德以東的北方邦和比哈爾邦的全部區域，最東界大概是在古代的華氏城、當今比哈爾邦的首府巴特那。參見周利群：《佛教文獻中記載的古代印度大地區劃》，《世界歷史評論》2021 年第 4 期，第 101—110 頁。

界上就沒有一個叫「大手印」的法，也沒有一個叫「大圓滿」的法，衹有一種法叫「無爲法」。什麼叫「無爲法」？就是三無——無爲、無我、無執，或者是四無——無見、無修、無行、無果。

聽大手印、大圓滿的時候，你一體會，不由自主地想：「可以，我能夠把握、能夠理解、能夠進入三無或四無中，儘管我進入得有點磕磕絆絆和勉強，但是我畢竟能夠進去，也就是說我能夠得著。」這就證明，你適合修學大手印、大圓滿。如果你修學了一段時間，很無奈地說：「師父啊，我都修了半年了，現在我坐在那裡，怎麼也無法理解、無法體會三無或四無是什麼，我連三無或四無的影子都摸不著。儘管我絞盡腦汁去理解什麼叫三無或四無，可就是理解不了。你說我笨也好，你說我其蠢如豬也好，反正我就是覺得三無和四無距離我有一萬公里，我連拿個望遠鏡都看不到它，我手裡面就是拿著十尺長的竿子也碰不到它。」確實有相當一批這樣的人。那就證明你需要返回來修一段時間的有爲法。有爲法又分好多種：阿努瑜伽就是有爲法，它是以修氣脈明點爲主的法；還有修本尊的，念本尊咒、觀本尊相的叫瑪哈瑜伽；還有磕長頭、練呼吸等簡單法門。有爲法有八萬四千種，多得不得了，如果不知道怎麼選，就請上師觀察你，根據你的情況傳授你一點有爲法，你再去修行。

不是說有爲法不能使你獲得解脫嗎？是。有爲法是不能使你獲得終極解脫，但是它能夠很有效地改善你的身心；儘管這種改善不是終極改善，但也可以有效地改善、提陞身心的清淨度，消除身口意三業；雖然這個消除不是終極消除，但它能夠把身口意三業中的粗淺部分消除掉，使自己的理解能力、感受能力、綜合能力、洞察能力有所提高。這些能力提高了以後，都是你修無爲法的基礎，這個時候你再去理解、感悟、體悟三無或四無，就感覺到不是那麼遙遠了，不是那麼困難了，好像能進去了，好像能夠得著了。這就證明你又可以修無爲法了。

我講的每一句話都極度重要！這都是從佛陀傳到我這裡來的佛法精髓，或者是整個解脫道的精髓，所以沒有一句話是廢話，我講的都是竅訣！那些可有可無的話我都不講，要是講那些可有可無的話，那一萬年都講不完。我講的都是必須講的。

所以，有爲法是有價值的，如果沒有價值，釋迦牟尼就不會傳大量的有爲法給我們了。但是，釋迦牟尼一邊傳，一邊告訴我們，通過有爲法不能獲得終極解脫，衹能是讓很淺表的地方改變改變。但是，這些很淺表的、很有限的改善，對於業障深重、無明深重的下根器的我們來講，也是極度重要的。

人是分爲上中下三種根器的，不能說哪些人什麼時候可以修無爲法，這要具體問題具體分析，具體人具體對待，不能夠一刀切。這個地方很麻煩。所以，佛陀一會兒在經典上說，千萬不要修有爲法，一修有爲法就會被法所束縛；一會兒又在別的經典上說，一定要修呼吸法，不修呼吸法就打不好成佛的基礎。這些觀點都對。佛經的觀點衹是表面上衝突，衹是在你不理解的情況下衝突，如果你理解了，就會發現佛經上講的都對，沒有任何觀點是衝突的。佛經一方面告訴你，要努力觀想本尊；一方面又告訴你，連本尊都不存在，何來努力？這直接把你整蒙了，到底是要努力觀想本尊，還是不要努力？佛經說本尊根本都不存在，何來努力，意思就是不需要努力，本尊自然會呈現，衹有自然呈現的本尊纔是真本尊，觀想出來的本尊對你而言都是有害的。所以，佛經一會兒要求你努力觀想本尊，一會兒又告訴你，即使把本尊觀想出來，也不要高興，應該哭才對，因爲那是有害的！到底這個本尊是有益的，還是有害的？兩種說法都對。佛家有大量這樣的表面上矛盾，甚至是尖銳矛盾的說法，其實哪種說法都對，衹是你不理解罷了。所以說佛法深奧就深奧在這裡——其實它也不深奧，你理解了就不深奧了，但不理解就覺得它好深奧，把你搞得暈頭轉向的，很是麻煩。這就是佛經的兩種角度。

言歸正傳，繼續說六道中的因果律，也就是輪迴。在六道的輪迴裡，我們已經給佛家做了總結，佛家就是通過真理，即破幻顯真的方式獲得解脫。所以，佛家走的是真理這條路，而「真理」這個詞兒就來自佛家，

中國文化中沒有「真理」這個詞兒，真理這個詞兒是翻譯佛經時順帶著從梵文中翻譯過來的。我們現在動不動就說「我要追求真理」，我們要明白，真理這個詞兒不是中國本有的詞兒。中國有一個類似於這樣的詞兒，叫「道」。在諸子百家時期，佛經還沒有進入中國，人人都談道，其實就是人人都追求真理。當時，各家有各家的道：道家有道家的道，儒家有儒家的道，兵家有兵家的道，農家有農家的道。總之，各有各的道。現在「道」這個詞兒還傳到了日本，日本人把弄花叫「花道」、把弄茶叫「茶道」，就連弄武術也叫「劍道」，還有射箭也叫「箭道」，就是弄什麼就叫什麼道。「道」這個詞兒就相當於梵文中的「真理」這個詞兒，就相當於佛家的「真理」這個詞兒，但嚴格意義上講，我們中國古代是沒有這個詞兒的，它是隨著佛經翻譯才從印度翻譯過來的。通過「真理」這個詞兒，我們就能明白佛家是從破幻顯真的方式而獲得解脫，它走的是通過真理而獲得解脫之路，或者叫通過真理而獲得覺醒之路。

儒家走的是通過善的覺醒而獲得解脫之路，也叫通過道德覺醒實現生命覺醒、生命解脫之路。這就是各家所走的道不同。所以說，佛家有佛家之道，孔孟有孔孟之道。孔孟之道是道德覺醒之道，也叫善的覺醒之道，或良知覺醒之道。佛家是真理覺醒之道，即破掉各種非真理，就是把所謂的幻、無明等破掉，讓那個真彰顯出來而獲得解脫。它們各自所走的主要入路是不同的，一個是善入，一個是真入，但是雙方都不礙對方，雙方還包含對方。佛家走真之路，不是說佛家就視善爲仇，也不是說佛家的體系中一點善都沒有；相反，儒家走善之路，不是說儒家一點真理都沒有。它們衹是以各自入路爲主，以另兩路爲輔。具體點講，就是佛家走真理之路，但是以善和美爲輔。其實那些高僧大德也能欣賞美，不是說他們視美爲殺父之仇，不是說他們迴避美、拒絕美。美是拒絕不掉的，我不管你學不學佛，你都是拒絕不掉美的，衹是說你關注的側重點不同而已。

我講這一段的目的，是要講清楚因果的。佛家的因果論是典型的建立在善惡論基礎上的，所以它把業力分爲善業、惡業，還有個無記業。「無記業」是什麼意思呢？就是有一種行爲，沒法把它歸到善中，也沒法把它歸到惡中，所以叫「無記業」。按照我們佛家的理論，業就是行爲。業在梵文中叫 Karma，我們把梵文中的這個詞翻譯爲「業力」，簡稱爲「業」。Karma 在梵文中是什麼意思呢？我們把活動的過程以及活動的結果統稱爲 Karma，也就是行爲，也就是活動。凡是有活動，它就有過程；凡是有活動，它就有結果。活動是因，這個因還會產生結果。這個活動也包含了道德的成分，就是有好的活動，也有壞的活動。好的活動就叫「善業」，壞的活動就叫「惡業」。還有一類活動，雖然也是活動，但難以把它劃歸到善中還是惡中。比如說，有人得了一種病叫「夢遊癥」，一天他睡著了，什麼都不知道，就開始夢遊了。那麼，夢遊是一個活動，但這個活動不是在他清醒的思維指導下的活動，是他睡著後的活動。在夢遊中，他把人殺了，或者是把鄰居家的東西偷來了。按講，偷東西是一個惡業，殺人更是一個惡業，但他是在睡眠中完成的行爲，所以就不能夠給它歸類了，再把它歸類到惡業中就不妥。還有人得了一種病叫「精神病」，那麼精神病人殺人是算惡業，還是算善業？善業肯定不算，殺人怎麼能算善業呢？但你要說是惡業吧，他又是在精神病中殺的人，因爲他精神病犯了，他不知道，所以也不算惡業。這樣的行爲就歸爲無記業，像這種在喪失了意識、喪失了覺知的前提下的活動，都叫「無記業」。除了無記業之外，就是善業、惡業。

善業、惡業，聽這個名字，就知道它是以善惡爲標準來區分的。善惡就是一個道德概念，也就是說，佛家是有道德概念的。善業會形成善的結果，惡業會形成惡的結果，而且這個結果不可逆，至少站在凡夫角度而言是不可逆的，是一定要有這個結果的。你不可能做了惡事而沒有惡果，這是不可能的，這個惡果就叫「業報」，或者叫「果報」。「果報」是什麼意思呢？就是對這個惡或善的行爲的一個了結、相應的懲罰。

這個懲罰也就是果報，按照受報的時間來分，又可分爲幾種方式：第一種就是「當下報」，就是你殺了人以後，在極短的時間內就被別人所殺，這就叫「當下報」，又叫「現報」。第二種叫「後報」，就是你殺

了別人，在這一生中的某個時間點將會被別人所殺。但是多久後被別人殺？不知道，也許是十年後，也許是二十年後，也許是三十年後，總之就在你這一生中受報。第三種叫「來生報」，這個「來生報」未必恰好是下一生報，也許是再下一生報，也許是十生以後才報……不管是一生以後報，還是十生以後報，還是八十生以後報，統名曰「來生報」。大部分的業都是來生報，它至少佔三分之二，三分之一則是當世報。還有一種現象，是當世報和來生報兩者都有，就是當世報一部分，剩下一部分延續到來生再報，因此它既有當世報又有來生報。總之，業報細分爲這麼幾種。

因果律就本質而言是道德律，至少是佛家的道德律。深悟因果，實際上是深悟善惡道德。深悟善惡道德又分爲兩種辦法：一種是當我們的智慧、能力、反省、認知都處在極低的狀態的時候，我們還分不清善惡，就要嚴格遵循聖人的教導來知善知惡。因爲這個世界的事物太過複雜而微妙，我們的智商不夠、我們的能力不夠、我們的知識也不夠，我們分不清哪些事情是善是惡，怎麼辦？這個時候就要嚴格地遵守聖人的教化。在佛家，就是嚴格地遵守釋迦牟尼和歷代公認的大成就者、大覺悟者、大菩薩們、大持明們的教化：他們說什麼該做，我們就積極地去做，因爲這是善業；他們說什麼不該做，我們就絕對不去做，因爲這是惡業。因此佛家有各種戒律規範我們：小乘有小乘戒，大乘有大乘戒，金剛乘有金剛乘戒。金剛乘就有兩部大戒：第一部叫「十四根本戒」，第二部叫「三昧耶戒」。師徒之間，或者是我們與祖師之間、我們與本尊之間形成的這個三昧耶戒，我們必須持守。這是一種辦法。等我們自己有了一定的覺悟程度、修行程度，這個時候，我們的道德已經獲得了相當程度的覺醒，也就是我們的良知獲得了相當程度的覺醒，我們就遵循良知來知善知惡。佛家有良知嗎？有的，儘管佛家不以良知立教，就是不叫「致良知教」，但是佛家並不拒絕和迴避良知。我們在追求真理的覺醒、真相的覺醒的時候，裡面就含著美的覺醒和善的覺醒（道德覺醒），儘管它們不是核心的覺醒，但是它們屬於「副產品」，也順帶著一起覺醒。所有的佛都是道德大師，所有的佛都是良知覺醒大師，儘管他們不是陽明的弟子，沒有走「致良知教」，但是他們良知的覺醒程度一點不亞於儒家的陽明弟子，甚至不亞於陽明本人，不亞於孔孟本人。這是順帶的收穫、捎帶的收穫。

當我們在修行大手印、大圓滿的時候，那個明體不斷地在覺醒、在成長，開始空、開始明、開始現，這是按照空明現三個階段來成長的，這是一種劃分。另一種劃分是按照大手印四瑜伽，就是專一、離戲、一味、無修四個階段而不斷覺醒的。還有一種劃分是按照大圓滿的四脫噶，就是明體呈現、明體增長、明體達量、法性盡地四個階段不斷成長。這都無所謂，衹是劃分方式不同：劃分爲三階段就叫「空明現」；劃分爲四階段，在大手印中就叫「四瑜伽」，在大圓滿脫噶中就叫「脫噶四相」。劃分爲三個階段也好、四個階段也好，都不是問題的要點，都不重要。就像把小學分成五個年級還是六個年級都不重要，怎麼分它都是小學，分成五個年級它是小學，分成六個年級它不還是小學嗎？小學並不會因爲分成了六個年級就變成了中學，它還是小學。明體的覺醒、成長也是這樣，它只是劃分方式不同，本質都是一樣的，所以怎麼劃分不重要。

我們就通過禪修不斷地獲得大手印的覺醒、大圓滿的覺醒。什麼叫「大手印」？心性即是大手印，佛性即是大手印。什麼叫「大圓滿」？心性就是大圓滿，佛性就是大圓滿，佛性就是大圓滿的別名，大圓滿也是佛性的別名。要是以後別人問你：「你們整天說大手印，那什麼是大手印？」你就回答他：「心性就是大手印，大手印就是心性。」但這個「心性」不僅指佛家的心性，也包括儒家的心性、道家的心性，甚至基督教的心性，總之心性就是大手印。又或者別人問你：「你們整天說大圓滿，那什麼是大圓滿？」你就告訴他：「心性就是大圓滿，大圓滿就是心性。」一句話就說完了。

我們追求大圓滿，實際上就是追求心性，當心性覺醒的時候，那個良知也覺醒了。就是說，他不僅僅是真覺醒了，善和美也隨之覺醒了。一個大圓滿的大師一定也是一個審美大師，你甭看他沒有搞過藝術，但是他的審美水平遠高於普通人。他儘管沒有專門進行過美術訓練、書法訓練等藝術訓練，但是仍有很高的藝術

素養。比如說，過去的大禪師都是書法家、詩人，都有很高的藝術素養、審美素養，爲什麼？這是因爲他們在追求真理的覺醒的時候，順帶著把美和善也覺醒了所產生的結果。

總之，因果律就是善惡律。修行到一定的程度，善惡也隨之覺醒，你對善惡就有了和普通人不一樣的了悟，就不需要機械地遵守佛家的小乘戒律、大乘戒律、金剛乘戒律了。那個時候，你就由他律變成了自律，因爲你內在的心性喚醒了道德性，也就是喚醒了自律。這個自律能夠知是知非，也就是陽明說的「良知自有知是知非的能力」，不然它就不叫「良知」了，良知的根本能力就是知是知非。「知是」，就是知道什麼該做；「知非」，就是知道什麼不該做。任何事情無論有多麼複雜，衹要來到你面前，你的良知立即就判斷出它是好事還是壞事，是該做還是不該做，這叫「知是知非」，簡稱「知是非」。「是」就是善，「非」就是惡，「知是非」就是知善惡。這個「知」是自律之知、自覺之知，我們把它叫作「自律道德」。

那麼在自律道德彰顯之前，在不知是非、不知善惡的時候，我們就要嚴格遵守釋迦牟尼的教化，再廣義一點講，是包括孔孟、老莊在內的一切聖賢對我們的教化。這個教化裡面就含著什麼該做，什麼不該做。不該做的就不要做，這叫「尊重因果」；該做的一定要做，這也叫「尊重因果」。一個真正知因果的人，那麼聖賢告誡我們該做的，一定是拼了老命都去做；同樣，聖賢告誡我們不該做的，那也是拼了老命都不做：這是真正知因果的人的做法。衹有那些不知因果的人，纔不願意拿出性命去捍衛是非對錯，因爲他們不知道混淆是非對錯的後果有多麼嚴重。

第一步是知是非、知善惡，第二步是趨善避惡，第三步是超越善惡：這是修行的三部曲。爲什麼要超越善惡？王陽明[①]就說過「無善無噁心之體」，意思是，心性本身是超越善惡的。爲什麼？我們所說的善惡指的是人間善惡，是人道中的善惡。這些善惡只局限在人道中，離開了人道，這些善未必就是善，這些惡未必就是惡。我們人道中認爲的善，也許在地獄道中恰好是惡；我們人道中認爲的惡，也許在地獄道中恰好就是善：六道中不同的道裡面的善惡是不一樣的。我不是說過嘛，在不同的道中，三大類規律與法則是不一樣的。自然科學的規律在六道中的每一道都是不一樣的，比如在人道中，一加一是等於二，但是在地獄道中，一加一是等於五，這兩個規律是不一樣的。社會規律與法則也是這樣，在人道中的社會規律與法則，與天道等其他道中的都是完全不一樣的。同理，人道中認爲的善惡即生命因果，在別的道中就呈現爲別的樣子。人道中認爲是善的，在別的道中也許就是惡的；在別的道中是惡的，在人道這裡也許就是善的：因此善惡全部都要超越，不要死守善惡。死守善惡意味著什麼呢？意味著死守人道，出不了人道。死守人道中的善惡，實際上就是死守人道，不願意離開人道，乃至不願意離開六道，不願意獲得解脫。因此，修行的最後一步是超越善惡，實際上是超越人道，超越人道中的善惡，也包括超越六道中其他道的善惡。

心性中自有終極善惡，但那個終極善惡，不是我們現在人道中的這個善惡所能體現的。所以說，人道中有什麼，心性中就有什麼。但是，心性世界不完全等同於現象世界，它要遠高於現象世界，因爲現象世界是被無明異化、扭曲、污染了的樣子。那麼，到底心性中的善惡是什麼樣子？儒家就有比較詳細的闡述，包括佛家也有各種闡述，這一點咱們暫時不討論。

我們再說回來，站在人道上討論人道中的善惡。修行三部曲的第一步，就是要辨別善惡。爲什麼要辨別？如果不辨別，後果無窮。辨別的本身就是善惡的第一次覺醒。如果不覺醒，也就是不知善惡，結果會是什麼樣子呢？不知善惡，你將會受制於善惡。可能有人會說：「我就稀裡糊塗地活著，搞不清什麼是善什麼是惡，行不行？」不行。爲什麼不行？人是活的，不可能不活動，人衹要活動，活動就是業（不是善業，就

---

① 王陽明（1472—1529），名守仁，字伯安，浙江餘姚人。因曾築室會稽山陽明洞，自號陽明子，學者稱之爲「陽明先生」。他是明代傑出的思想家、政治家、軍事家。他集心學之大成，提出的「知行合一」「致良知」，對後世產生了極大的影響。由其門人弟子輯錄平日對話、語錄、書信而成的《傳習錄》更是成爲聖門經典。1527 年，天泉證道時，王陽明提出「四句教」：「無善無噁心之體，有善有惡意之動。知善知惡是良知，爲善去惡是格物。」參見〔明〕王陽明著，張靖傑譯註，張靖傑譯註：《傳習錄》，江蘇鳳凰文藝出版社 2015 年版，第 1、6、344 頁。

是惡業，或是無記業），就有因果（不是善因果，就是惡因果）。如果你不願意區分什麼是善惡，就是說你一團糊塗，這一團糊塗就等於是連最初的善惡的覺醒都沒有，至少在你那裡沒有進行第一步的善惡的覺醒，沒有覺醒你就會受制於善惡，超越不了善惡。超越不了善惡，你就被善惡因果律牢牢地封鎖著，成爲涵天蓋地的因果律、因果法則的囚徒，被這個因果法則驅動著，在六道中輪迴，永不得解脫。因此，分辨善惡是善惡的第一次覺醒，或者叫道德的第一次覺醒。雖然這個覺醒不是終極覺醒，但它是重要的一步覺醒，邁出了重要的第一步覺醒，就叫「道德覺醒」。所以，釋迦牟尼以及所有的佛法大師們都一再要求我們要知因果，實際上是讓我們知善惡，而知善惡實際上是讓我們得道德的覺醒。

怎麼覺醒？第一步要借助聖賢或大師覺醒。我們自己愚昧，不知道什麼是善什麼是惡。但是，孔孟不愚昧、佛陀不愚昧、我們的上師不愚昧，他們知善知惡，因爲他們的心性已經覺醒。所以，他們苦口婆心讓我們去做的事情一定是好事、一定是善業，我們一定要做；他們苦口婆心阻止我們做的事情一定是好事、一定是惡業，我們一定不要做。所以，嚴格遵循聖賢們的教導，不越雷池一步，這是第一次覺醒。

第二次覺醒就是自律道德的覺醒。這個時候，你已經是一個成就者了，儘管你是個小成就者，但也是一個成就者。當你有了成就以後，你自己就有能力去知善知惡、知是知非，因爲你的良知已經被喚醒，你的自律道德已經被喚醒。但這個喚醒也有個過程，是一成喚醒，還是五成喚醒，還是八成喚醒，還是百分百喚醒，這又是不一樣的。如果你只喚醒了三成，那麼你還有七成要嚴格遵守聖賢的教導；如果你喚醒了七成，那麼你還有三成要嚴格遵守聖賢的教導；當你百分之百喚醒了自律道德的時候，實際上你已經是佛了，或者說你自己就是聖人，根本不需要遵照聖人的教導了，也不需要聽佛的意見了。

比如，釋迦牟尼想幹什麼或不幹什麼，還要處處遵照阿彌陀佛的意見嗎？當然不需要。阿彌陀佛想幹什麼或不想幹什麼，還要處處遵照釋迦牟尼的意見嗎？當然不需要。因爲他們兩個都是佛，他們兩個內在的良知都百分之百覺醒了，他們內在的自律道德都百分之百覺醒了。所以，當你百分之百覺醒的時候，你知是知非、知善知惡，該幹什麼不該幹什麼，你什麼都知道了，當然就做出了最正確的決定和行爲。

但是如果沒有達到百分之百覺醒，沒有達到十成覺醒，你現在衹是一個五地菩薩，也就是你的道德覺醒只覺醒了五成，你該怎麼辦？沒覺醒的五成，你還要嚴格地遵守聖賢的教導，具體講就是嚴守他們戒定慧上的教導，不讓做的你還是不做，讓你做的你還是積極去做，這是沒覺醒的五成；另外覺醒的五成，你要遵照自己內在良知的指引，你的良知就是終極審判官，它知是知非、知對知錯，它會指引你什麼該做什麼不該做。這個時候，兩種情況是犬牙交錯的，不是說你的良知一喚醒，你馬上就可以把聖賢的教導拋掉，它不是這麼一刀切的。

喚醒是什麼意思？有一成喚醒、三成喚醒、八成喚醒，乃至十成喚醒的區別，就是說喚醒是有程度之分的。當你衹有一成喚醒的時候，你是不是就可以把所有的聖賢教導，所有的戒定慧全部拋棄呢？不是的。你衹有一成的喚醒時，衹能相信自己一成，另外的九成不要相信自己，而要依靠歷代聖賢的教導行事。你自己那個知是知非、知善知惡的良知覺醒到了什麼程度，你自己清楚。良知就猶如那盞燈，你內在的燈如果打開了，你自己不知道嗎？你一定會知道，這就叫「如人飲水，冷暖自知」。你自己精神中的那盞燈點亮了，你內在的那個太陽升起來了，怎麼可能不知道呢？這個東西你是瞞不了別人的，更瞞不了自己，你是很清楚的，所以叫「內明」。

以上就是關於因果律的內容，我們講到這裡差不多就講完了。總結一下前面所講的內容，可以概括爲幾個概念：

第一個概念，因果律是佛家的道德律。也就是說，佛家是有道德的，這個道德主要體現在它的因果律上，也就是它的業力論上。但業力論的善業、惡業中這個善是相對善，這個惡是相對惡，是屬於俗諦的善惡。這是第一個概念。

第二個概念，業就是因果，因果是無明的同義詞，因果就是無明，無明就是因果。我們受制於因果，實際上就是受制於無明；我們被封鎖在因果的鏈條、因果的法則中，實際上就是束縛在無明的世界中：總之因果和無明是同義詞。

業力驅動著因果。業力是一種力量，這種力量要通過各種規律和法則來發揮作用，推動著各種規律和法則運行。規律和法則不是死的，而是活的，也就是俗話說的，它是在工作的。這個「工作」就得有一個力量來推動。這個力量是什麼？其實萬事萬物之所以在發展變化，就是因爲規律和法則在掌控它們，也是因爲規律和法則在推動它們。那麼是誰在推動規律、法則呢？是業力。又是誰在推動業力呢？是無明，其實無明就是業力。

這些規律和法則體現在自然界，就是自然科學所探索的對象；體現在社會領域，就是社會科學所探索的對象；放在生命領域，就是生命科學所探索的對象。我們這裡說的「因果」是很狹隘的，它主要指的是生命因果。其實，自然界有自然界的因果，我們把自然界的因果叫作「形式因果」；社會有社會的因果，我們把社會的因果稱爲「辯證因果」，實際上就是指辯證法；而生命領域的事物運行的規律和法則，也就是因果規律、因果法則，我們稱之爲「生命因果」。生命因果裡面，從某些方面來看，它有自然科學的形式因果的一些內涵，但不完全等同於形式因果；從另外一些方面來看，它也有社會科學裡面的辯證因果的一些內涵，但也不能完全等同於辯證因果。說社會上的文史哲裡面使用的辯證因果、政治學裡面使用的辯證因果等同於生命因果，這是不對的，它們並不能等同；衹能說生命因果裡面多少含有一點辯證因果。嚴格而言，生命因果區別於自然科學裡面的形式因果，也區別於社會科學裡面的辯證因果，它就叫「生命因果」。

把生命因果揭露得最透徹、最完整的，首選佛法、佛學；其次是儒學和道學；再其次是基督教文明、印度教文明、瑜伽文明等等，這些都是第三等級的了，就是更次一等的了。排在第一位的最透徹、最完整、最豐富地揭露生命裡面的規律和法則的，就是佛法。

佛法中浩如煙海的經典，完全可以概括爲一句話：都是在闡述生命因果以及生命因果下的生命規律和生命法則。佛法大體上分爲兩大類：一類叫「俗諦」，一類叫「真諦」。俗諦，就是站在凡夫角度對現象世界的一些研究、揭示、闡述和開示。真諦，就是對本體世界、對佛性、對心性、對清淨法界的一些開示。大體上就分爲這兩大類，展開的話就成了浩如煙海的佛經。佛經大體上又分爲三大類——小乘經典、大乘經典和金剛乘經典，每一乘裡面又有更細微的一些劃分，這裡就不細說了。

第三個概念，因果是可以超越的。這裡講的「因果」主要指的是生命因果，不包括自然科學的因果，也不包括社會科學的因果，它只在生命中運作。這個生命因果之所以能夠成立，是因爲我們有自我、有五毒、有無明。如果沒有自我、沒有五毒、沒有無明，我們身體裡的因果就被超越了、內在生命中的因果就被超越了。這一點很重要，我再展開細說一下。

佛家說，因果是鐵律，這句話對不對呢？是對的。但是它有個前提，就是衹有當我們處在眾生狀態、當我們處在無明狀態、當我們處在深陷於自我與五毒狀態的時候，說因果是鐵律，才是對的。我們做任何善事都會有善報，做任何惡事都會有惡報，這就是善有善報惡有惡報，絕對不會善有惡報、惡有善報，絕對不會！因爲這是鐵律，任何人包括佛都更改不了。但這個鐵律是有前提的，就是我們深陷自我、深陷無明、深陷執著，它才會起作用。無論是對內執著（我執），還是對外執著，都是執著，總之我們就深陷於種種執著中。

執著就是迷戀、深度認同：我們執著什麼，就是深度認同什麼；反過來說，我們深度認同什麼，就是執著什麼。

自我跟執著是同義詞，一個有自我的人，一定會執著，無論執著於內還是執著於外，他非得執著個什麼，至少執著一個東西，多則若干個，他一定會抓著不放、揪著不放、纏著不放，一定是這樣的。有多少自我，就有多少執著；有多少執著，就有多少自我。通過執著的程度，可以很準確地判斷出自我的程度，即我們淪陷在多深的自我中，通過我們的執著有多深就能判斷出來。另外，有自我就有五毒，有多麼深的自我就有多麼深的五毒。五毒也是判斷我們淪陷於自我多深的一個有效標準。貪瞋癡慢疑這五毒中，我們有多貪、有多嗔、有多癡、有多慢、有多疑，我們淪陷在自我的程度就有多深。如果把自我比喻爲一個陷阱，淪陷在自我中有多深，那麼我們掉入這個陷阱就掉得有多深。總之，衹要我們深陷於自我中，就是深陷於執著中、深陷於五毒中，在此前提下，鐵律就是存在的，因果律就是存在的。

那麼，怎樣解除因果鐵律，讓這個鐵律不鐵，讓這個鐵律失效？衹有一個辦法，就是三無（無我、無爲、無執），或四無（無見、無修、無行、無果），沒有第二個辦法。衹有三無或四無才能超越、解除因果鐵律——無論是善鐵律還是惡鐵律的因果之網、因果鏈條。從因變成果，果又變成因，因又變成果，果又變成因，這叫「因果鏈條」。因果鏈條不是衹有一條，而是有無數條，它們就像網狀一樣，涵天蓋地，也涵蓋身心。把這些因果鏈條解除，就是超越因果。超越因果的辦法，不是三無就是四無，沒有第二個辦法，這是唯一的一條道路。

因果裡面有善有惡，不僅惡業要解決，善業也要解決，因爲善業最多給我們帶來往生上三道的結果，而上三道還在六道中。修行的目的是要超越六道，所以光有善業是沒有用的。什麼能讓我們超越六道呢？這就涉及佛家兩個概念：一個叫「福報」，一個叫「功德」。功德跟福報都是好的方面，但它們又不是一回事：功德給我們帶來的是解脫；福報給我們帶來的是往生上三道，不能帶來解脫。福報屬於三士道（下士道、中士道、上士道）中的下士道，而功德是三士道中的中士道與上士道，所以它們是不一樣的，不僅不一樣，可以說差別極爲巨大。在佛家，千萬不要把福報與功德混爲一談。

什麼叫「功德」？修六度（佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）叫功德，無我叫功德，三無叫功德。你三無的程度做得越深，功德越好。爲什麼？功德能夠讓你超越六道，獲得成佛的能力，所以超越的能力、成佛的能力就叫「功德」。你三無的能力有多少，你四無的能力有多少，你六度的能力有多少，就能給自己帶來多少解脫。這些能力是讓自己成佛的，而不是簡單的往生六道中的上三道——這是福報幹的事。所以，功德是瞧不起福報的。在修行的初期，你就要弄明白自己是在修福報，還是在修功德。

我們發的菩提心裡邊含著的是功德，菩提心不含福報。爲什麼不含福報？因爲菩提心成就的是佛，不是天人。如果你發願成爲天人，你說「我學佛就是爲了我這輩子日子過得好一點，下輩子投生投得好一點」，這在佛家是被瞧不起的，佛家認爲這是下士的行爲，連中士都算不上，更不要說上士了。一個修行人，一個發菩提心的人應該反過來，什麼意思呢？就是不求福報。別人勸你拿出一點時間來修福報，你都要嚴詞拒絕：「人生苦短，我沒有時間修福報。我日子過得好一點很好，不好也無所謂，我要把所有的精力和時間都放在成佛上。」對於福報，如果有更好，沒有就算了，這叫「隨緣」。一個發菩提心的人，只追求菩提，也就是覺悟，不追求福報。這一點大家要區分清楚。

一個修行人由於不追求福報，所以不會刻意追求善德，雖不求善業，但不捨善業。所謂的「不捨善業」，就是如果把做好事和做壞事兩件事情放在一起，一個修行人會毫不遲疑地選擇做好事。但同時，這個修行人又明白：「我選擇做好事，不是爲了貪戀福報，衹是我的道德覺醒了，我不願意去幹壞事而已。我做好事是應該的，我做好事但不執著於做好事。如果我貪戀和執著於做好事，那就說明我是一個追求福報而不是追求

功德的人，換言之，我只是一個下士，連中士都不算，也就是說我連羅漢都沒達到。」總之，追求福報而不追求功德，不是大乘佛法弟子該幹的事，退一步講，這是連小乘佛法弟子都不該幹的事。小乘修行人追求的是個人的生死解脫，成就的是羅漢、辟支佛，他們在三士道中屬於中士；而大乘顯宗和大乘密宗的修行人合在一起叫上士，他們追求的是成佛。

作爲一個修行人，尤其是一個大乘密宗的修行人，是十分鄙視僅僅幹好事求福報的人的。對於福報，他不會刻意去追求，但是也不刻意去反對，也不刻意去迴避。他要追求的是空性，追求的是超越善惡，也就是王陽明說的「無善無噁心之體」的心性、本體。這個「無善無惡」指的是無人間的善、無人間的惡。人間的善再善，它也是局限在人間而已，一旦離開人間了，或者說離開六道了，這個善就不存在了。也就是說，這個善是被封鎖在六道中的善。「封鎖在六道中的善」，這句話就證明這個善沒有出六道，沒有出六道是違背我們所發的菩提心的。發菩提心的第一件事情就是要趕緊超越六道，最好是成佛，退一步講，哪怕成爲羅漢也行，成爲菩薩也行，總之就是要趕緊超越六道，這纔叫「菩提心」；不然的話，就叫「福報心」了，就把菩提心墮落爲福報心，變成在追求福報了。

因此，善也要超越。衹有同時超越善惡，也就是超越現象世界中的善惡、超越六道中的善惡，纔是一個大手印、大圓滿修行人該追求的。但是在具體的行爲中，大手印修行者也是人，大圓滿修行者也是人，人來到人世間，還是要守人世間的善惡的，還是要揚善去惡的。但是揚善去惡，不等於說大手印、大圓滿的修行人迷戀人間善惡，這是兩個概念，千萬不要搞混了。

第四個前行「業力因果」就講這麼多。

第五章　解脫功德

第五個前行叫「解脫功德」。上面講過，解脫才叫「功德」，投生上三道叫「福報」。那麼，怎樣積攢解脫方面的功德？積攢功德和積攢福報還不是一回事。積攢福報衹要廣做善事就行了。佛家總結了一些基本道德行爲，歸納爲十個方面，叫「十善業」。哪十善業呢？就是殺生、偷盜、邪婬、惡口、兩舌、妄語等反面，即不殺生、不偷盜、不邪婬、不惡口、不兩舌、不妄語、不綺語、不貪、不嗔、不癡。其實在這一點上，佛家遠不如儒家歸納的好，儒家的「十德目」，就是「溫良恭儉讓，仁義禮智信」，遠高於佛家的十善業。所以，在十善業方面，就是在積攢福報方面，聽儒家的比聽佛家的更好。儒家的十德目已經包含了佛家的十善業，還遠高於、遠豐富於佛家的十善業，總之一句話，儒家的十德目更好。即使是《弟子規》《三字經》這些入門的東西，都比十善業好得多，它裡面所包含的內容，不僅把十善業全包含了，還比十善業豐富得多、深刻得多，各方面來講都更好。因此，嚴格地學學儒家，僅僅是把《弟子規》做到了，都比修十善業強，它既包括了十善業，又高於十善業。把《弟子規》做好是積攢善業最好的方法。

目前，社會上有一句通俗的話，叫「所有的宗教都是讓人學善、向善的」。這句話不是太對，但也沒有錯。就某方面而言，不管是基督教、伊斯蘭教，還是印度教，還是中國道教，還是佛教——這些宗教體系同時也是文明體系、文化體系或者叫思想體系，都是教人棄惡向善的。但是，從豐富度、善巧度、涵蓋的全面度而言，儒家的向善是最好的、最完備的。因爲儒家就是在道德上立教的，也就是在善惡上立教的，所以儒家關於善方面的闡釋和德目的劃分，是其他宗教都比不上的，包括佛教都比不上。儘管釋迦牟尼歸納出了十個方面的善行、善舉、善業，但是，遠不如儒家歸納得全面而透徹。因此，在這一點上，我們遵守儒家的《弟子規》都比遵守佛家的十善業強。《弟子規》遵守好了，就能保證讓我們積攢大量的善業。此大量的善業會給我們這一生帶來無窮的利益，同時也會給下一生帶來無窮的利益——往生三善道，就是人道、阿修羅道和天道。至於是往生到哪一道，要根據善業大小而定，善業越大就往上往生，最高的能夠往生天道。天道中還分爲很多層，單是忉利天就有三十三天，其實就是更進一步地細分了這個善惡的程度。這是關於善業，也就是福報的積纍。

功德的積纍能帶來什麼？我們說了，功德是超越六道的，功德不是福報，不是善業。善業等於福報，福報等於善業，這是同一回事，衹是用詞不同。僅僅做一點好事叫追求福報，不是追求功德，功德跟福報是完全不同的兩回事。我們現在就講一下功德怎麼獲得、怎麼追求。

這裡叫「解脫功德」，意思是功德是帶來解脫的，不是帶來好日子、好人生的，帶來好人生的叫福報。功德無非就是指戒、定、慧。佛家的戒律裡既含福報又含功德，但主要含的是功德。尤其是大乘戒律和金剛乘戒律，基本上全部是功德，沒有福報——它也不反對福報，但是它不談福報。它是以功德的標準來立戒的，不是以福報的標準來立戒的。因此，大乘和金剛乘的戒律裡都是功德，尤其是密乘的十四根本戒和三昧耶戒，完全是沖著功德來的，是以功德爲核心、以解脫爲核心而立的戒律。這些戒律跟福報沒有半點關係，在某種程度上講，偶爾還是反福報的——因爲福報也容易讓人沉淪。

我們都知道，惡報容易讓人沉淪。如果你這一生非常貧窮，各方面都很差，就會影響你修行。其實，如果福報太好，也會影響你修行，這就是基督教所說的，富人想入天堂，比駱駝穿過針眼還要艱難[①]。爲什麼呢？因爲富人不願意吃苦，也不能吃苦；富人都傲慢，富人都自大，富人都自負，富貴人家沒有不傲慢、不自大的；同時他們貪戀權勢財富，這種貪戀增加了他們的自我，因此不願意拿出太多的時間用來修行，寧願把這個時間用來追求更大的權力、更大的富貴。這就是富貴入道難。

① 出自《聖經・新約・馬太福音》，耶穌對門徒說：「我實在告訴你們，富有的人很難進天上的王國。我再告訴你們，駱駝穿過針眼，比富有的人進上帝的王國還容易呢！」參見中國基督教三自愛國運動委員會、中國基督教協會：《聖經・新約》，南京愛德印刷有限公司 2009 年版，第 24 頁。

都說貧窮入道難。因爲貧窮的人有種種限制，他每天爲了能吃上那一口飯，要拚死拼活地工作，這樣就沒時間修行了，沒時間去學習聖學了，就進入不了聖學。他把一輩子所有的時間和精力都消耗在上養老下養小了，他每一天拼盡全力就爲了掙那一口飯吃，半夜才能回家睡一睡，天沒亮就起來繼續去工作掙錢。爲什麼？因爲他貧窮，他要是不去掙錢，今天就沒有吃的，就要餓肚子了。所以說貧窮入道難。

其實，富貴入道更難。富貴的人要想入道，比貧窮的人入道更難。從某種意義上來講，福報太好不是好事。福報太好，也就是功名富貴太大的人，幾乎修不了道，即使他修道也只是裝模作樣。比如說，過去皇帝也修道，但是你看有幾個皇帝修成的，都只是在那裡裝模作樣而已，事實上他不可能靜下心來修道。一天到晚被一群大臣圍著，一天到晚被一群太監圍著，高高在上、自大自負、志得意滿，這樣的人是不可能修好道的，他不可能紮下心來跑到一個冰冷的山洞裡坐上三年。不要說時間上不允許他這麼做，就連他的態度也不允許他這麼做，他那個自高、自大、傲慢也不允許他在一個無人山谷裡住那麼久。他需要不斷餵養他的自我——他要到人群中去體會他那權力的威嚴，他要從他的權力中找到被人呼喊「萬歲萬歲萬萬歲」的威風，他要從一聲聲「萬歲」中去滋養、壯大、強化他的自我——他一天不壯大、不滋養、不強化他的自我，那一天就會覺得十分難受。

因此，權力是餵養自我的最好營養品，其次是金錢和名聲。人們追求金錢名聲、追求權力，本質不是追求金錢名聲，也不是追求權力，他們是在追求獲得餵養自我的最好營養品，他們是在追求自我的「美食」。權力是自我的美食，名利也是自我的美食，人們追求名利和權力，本質上是在追求獲取餵養自我的一個又一個美食。這些美食用來幹什麼？專門用來餵養自我，把自我餵養得又肥又壯的。爲什麼所有的眾生都那麼迷戀名利和權力？其本質就是，所有的眾生都在迷戀自我、追求自我。這就是眾生的悲哀。因爲自我根本就不存在，它只是一個幻覺。我們的一生就是爲了這個幻覺，爲了餵養、壯大這個幻覺，而去拚死命地追求另一個幻覺。自我本身是虛幻的，比自我更虛幻的是名、利、權。我們竟然拿一個更虛幻的名、利、權，去餵養另外一個虛幻的自我，所以在佛的眼中，我們除了愚蠢還是愚蠢，除了無知還是無知。站在佛的角度看，人類又愚蠢又無知，而且是一個賽一個地愚蠢，是一個賽一個地無知，不可救藥：對內追求自我，是愚蠢無知；對外追求名、利、權，甚至在追求名、利、權上不惜性命、不惜青春，把無比美好的青春、無比美好的時光用來追求那種虛幻的東西、夢幻泡影的東西，是更加的愚蠢無知。

人類就是這樣用一個夢幻去壯大另外一個夢幻，一輩子都在夢幻中不願意醒來。佛陀說，你們要懂得放下，不要去搞這些東西，這些東西又愚蠢又無知，追求這些東西簡直是在浪費這個寶貴的暇滿人身。可我們一般人聽到佛陀這個披肝瀝膽的苦苦規勸時，不僅不聽，反而以怨報德，痛罵佛陀：「我追求名咋了？我追求利怎麼了？我追求自我有錯嗎？我追求名利有錯嗎？我就是一個凡人，不追求名利追求什麼？」說了一堆一堆的理由和藉口。所以釋迦牟尼說，眾生都不願意醒來，眾生皆不可度，眾生幾乎全部是一群以怨報德的人，我就沒遇到一兩個不是以怨報德的人。我拿出一顆真心，把那個生命的真相、法界的真相全部告訴他們，他們不僅不領情，不僅不願意接受教導，反而找了一堆理由把我罵得狗血噴頭，各種謾罵，各種反撲，就像狗一樣反咬我一口。所以說眾生都是餵不熟的狗，你無論怎麼餵它，到一定的時候，它就露出獠牙反咬你一口。

我們再說回來。追求解脫功德實際上有兩種方式：一種是理悟，就是廣學經論，廣拜明師，廣聞深思；一種是在理悟基礎上的證悟，就是實修——得到上師、得到傳承、得到教授後（比如上師教了大手印、大圓滿或者禪法後），就找一個盡量沒人的地方修行上幾年而獲得成就，這就是證悟。不管有沒有到無人的地方去閉關、去修行，還是怎麼樣，衹要修行，就有一個法門是貫穿其中的，那就是上師相應法。這就延伸到了第六個前行，叫「依止上師」。我們接下來介紹第六個前行。

第六章　依止上師

上師是成就之源，上師是佛法之源。前提是這個上師是一個具德上師，也就是他具備了一個上師該具備的所有品德。「具德」就是「合格」，所以「具德上師」又叫「具格上師」。祇有來到一個具格上師面前，才能獲得佛法，才能成就。所有的佛法都得從上師這裡才能獲得。用我們金剛乘的一句話說，就是如果沒有上師，連「佛」這個字你都聽不到，或者即使你聽到了，也不知道它是什麼意思，你光聽到了一個空概念而已，就像我們漢地的老百姓一樣，人人都聽到了「佛」這個字，但到底佛是什麼，佛內涵著什麼，沒有任何人知道。那麼，怎樣才能夠瞭解佛法？必須通過上師才能瞭解。

上師是儒家所說的「文獻」的「獻」，大上師就是大文獻，小上師就是小文獻，總之，師者「獻」也。「獻」是什麼呢？吃透某一類經論的活著的人，就叫「獻」。師者就是吃透了各類經論的人，如果你也想吃透經論，就必須接受他的教導。因爲書上的東西、文字的東西，畢竟是死的東西。就像「般若」兩個字，到底這兩個字怎麼理解？怎樣理解算是正確？怎樣理解算是到位？怎樣理解算是不到位？怎樣理解算是跑偏了、錯了？誰來糾正你？誰來檢驗你？唯有師，也就是「獻」才可以糾正你、檢驗你。沒有師的話，就算你從經典裡面讀了無數遍「般若」，並對它進行了長期的理解，你怎麼保證自己的理解是正確的？你怎麼保證自己的理解是到位的？你怎麼保證自己的理解不跑偏？誰來給你糾正，誰來給你檢驗？還得要一個過來人，就是活著的「獻」，也就是師來解決。

不要以爲自己看了兩本小書，就懂了佛法。這是要通過檢驗的。第一，怎麼證明你理解了？第二，怎麼證明你理解到位了？理解還分爲一成理解、三成理解、五成理解和百分之百理解。你怎麼證明自己是一成理解還是百分之百理解？誰來檢驗？如果沒有師父，最終就成了你自己檢驗自己，自己檢驗自己就等於沒有檢驗。這裡面就出現了問題：萬一你只理解了一成，卻把自己理解的這一成誤認爲理解了十成呢？你還自信滿滿地以爲自己全理解了，其實你理解的祇是一成，是你誤認爲自己理解了十成。人世間有太多這樣的人了，其實就理解了個皮毛，卻以爲自己精通了。這樣的人很可憐，沒有一個師父來給他檢驗、指出事情的真相，沒有一個師父告訴他：「你不要那麼自大好不好？你只理解了這個事情的皮毛，完全沒有理解它的精髓，但是你居然自大地認爲你理解了它的精髓。」這種沒有師父的人，就在自我欺騙中活了一輩子，很是可憐，他到死都不知道自己只理解了一成，他到死都認爲自己理解了十成。所以，師父的作用是很大的。

師父的作用是多方面的。第一個作用是從理悟上講的，也就是上面所說的這些；第二個作用是從證悟上講的。這些佛法是從哪裡傳來的？尤其是九乘佛法中的第九乘，也就是大手印、大圓滿法，是從哪裡傳來的？大手印、大圓滿法絕不是憑你的小聰明猜一猜就能猜到的，一定要得到傳承，由上師正式傳你纔可以；而且傳完以後，在修行的過程中，還要有上師不斷地來糾正你、加持你、護持你，相當於護法一樣地護持你，讓你不誤入歧途。所有這些都離不開師，所以說「一切成就源於師」。

到了我們這裡，我們把「一切成就源於師」往前推進了一步。怎麼推進呢？就是所謂的「他虹」——通過上師的加持力讓我們獲得虹化。虹化是菩薩的標配，所有的菩薩臨走的時候都是虹化，反過來說，不虹化就不叫菩薩，虹化了纔叫菩薩。小虹化就是小菩薩，大虹化就是大菩薩，大遷轉身就是佛。

人有三種死：凡夫是分段生死；成就者（但不包括佛）是變異生死（也作「無爲生死」「不思議變易死」「變易死」）；如來是不生不死，也就是大遷轉身。人祇有這三種死法，要麼你是眾生的分段生死，要麼你是羅漢、辟支佛和菩薩的變異生死，要麼你成佛，佛就是不生不死。「不生不死」在我們大圓滿中有一個專用術語，就叫「大遷轉身」——他祇是從一種形態轉成了另外一種形態，他祇是遷轉，沒有生死。最具代表性的就是蓮花生大師，他在我們面前消失了，又在他的淨土中出現了，這就叫「大遷轉身」。

所謂的「他虹」是什麼意思呢？我們這一生要追求的是即生成就——這個「成就」未必指的是成佛，它包括成佛，但未必成佛。也就是說，我們這一生成爲羅漢也行，成爲菩薩、大菩薩也行，成佛也行，這些都叫「成就」。「成佛」就是特指成佛；而「成就」不僅包括成佛，也包括成爲菩薩，甚至成爲羅漢，這都叫「即生成就」。

羅漢也是變異生死，也是可以虹化的，像阿難①這些大阿羅漢，他們臨走的時候，下身出水上身噴火，噴出來的火把自己化掉，就消失了，所以羅漢也是可以虹化的。當然，這只是羅漢的虹化。菩薩的虹化，就是我們歷代祖師的這種身體縮小，再縮小，再縮小，然後剩下指（趾）甲頭髮，最後連指（趾）甲頭髮也沒有了，化成一道光就消失了。佛則不同，佛不生不死，連光也不化了。就像蓮花生大師②，他並沒有化成光，而是像真人一般騎著馬就走了，連光都懶得化。還有佛母③也是這樣，她也沒有化爲光，還是正常的樣子，只是來了一頂光組成的轎子，她坐到轎子裡，那幾個空行母抬著轎子就去了蓮師的銅色吉祥山淨土。這纔叫「大遷轉身」。所以說，化光不是大遷轉身，化光就叫「虹化」或「光化」，比大遷轉身要低多了。就算化得連指甲頭髮都沒有了，那也屬於虹化範圍，都是菩薩式死亡。「虹化」的別名就是「菩薩式死亡」，是菩薩這個變異生死的呈現。所以，虹化是菩薩的標配；反過來說，祇要一個人虹化了，他就一定是菩薩。

我們要增加大家的虹化，什麼意思？這叫「他虹」，就是通過上師的加持力讓你獲得虹化（無論是生前虹化還是死時虹化，都算虹化）。「讓你獲得虹化」又是什麼意思？實際上就是師父以最快的加持力讓你成爲菩薩，就是這個意思。讓你成爲虹化者，實際上就是讓你成爲菩薩，這是同義詞。或者說你已經是小菩薩了，在上師的加持下，讓你盡快成爲大菩薩，僅此而已。這就是他虹的本意。你一個普通人要通過二十年的努力才由小菩薩變成大菩薩，但在上師強大的加持下，你三年、五年就變成了大菩薩，這就叫「師父賜予你虹光身」。

其實「師父賜予你虹光身」這句話帶有很大的誤導性，它真正的意思是，上師縮短了你的成就時間。你本來要十年才能由普通凡夫變成菩薩，現在變成了一瞬間，就像去年（2023 年）「5・20」我們給大家指示明體，大家一瞬間就能夠見到明體，見到明體就是一地菩薩。由此可見，由凡夫躍遷爲菩薩，我們只用了一會兒的時間；而正常情況下，如果按照顯宗來修，不知道要多長時間才能成爲菩薩，即使按照密宗來修，都要一二十年的時間才能成爲菩薩：這就是大大縮短了成就時間。

---

① 阿難，全稱「阿難陀」，意譯慶喜、歡喜。爲釋迦牟尼叔父斛飯王之子。釋迦成道後歸國時隨之出家，爲佛侍者。因聽經最多，憶持不忘，稱「多聞第一」，爲佛十大弟子之一。佛典結集時，經藏由他誦出，證阿羅漢果，並接替迦葉主持教團。禪宗等尊之爲西天第二祖。《大唐西域記》中記載：阿難欲涅槃，於是離開摩揭陀國，前往吠舍釐城。渡恆河時，「摩揭陀王聞阿難去，情深戀德，即嚴戎駕，疾驅追請，數百千眾，營軍南岸。吠舍釐王聞阿難來，悲喜盈心，亦治軍旅，奔馳迎候，數百千眾，屯集北岸。兩軍相對，旌旗翳日。阿難恐斗其兵，更相殺害，從舟中起，上升虛空，示現神變，即入寂滅。化火焚骸，骸又中析，一墮南岸，一墮北岸。於是二王各得一分，舉軍號慟，俱還本國，起窣堵波，而修供養。」參見陳兵編著：《新編佛教辭典》，中國世界語出版社 1994 年版，第 479 頁。〔唐〕玄奘、辯機：《大唐西域記校注》，中華書局 2000 年版，第 605—606 頁。

② 蓮花生大士，佛教史上最偉大的大成就者之一，有第二佛陀之稱。西元 751 年，應藏王赤松德讚之請入藏弘法，建立桑耶寺，教導藏族弟子學習譯經，將重要顯密經論譯成藏文，創建顯密經院及密宗道場，奠定了西藏佛教的基礎，被認爲是藏傳佛教的始祖，是寧瑪派的創教祖師。蓮師住藏五十五年零六個月後，離開西藏，前往他的化身剎土桑東巴瑞（銅色吉祥山）。在藏王穆赤讚普面前，「從虛空的五彩祥雲中飛來一匹嚴飾俊美的天馬，蓮師騎上天馬，升入虛空，在悅耳的音樂和讚歌中，與益西措嘉和如海天人眾向西飛去。」參見珠古東珠（義成活佛）著，圖登華丹譯：《大圓滿龍欽寧體傳承祖師傳》，如是文化傳播出版社 1999 年版，第 108—132 頁。

③ 佛母：密乘稱現女相的本尊（佛或菩薩、女性金剛）爲佛母，又稱男本尊的配偶「明妃」爲佛母。活佛、金剛上師的女性配偶也被稱爲佛母。此處特指佛母移喜措嘉。

移喜措嘉，也寫作「益西措嘉」，是金剛亥母的肉身示現，也是度母和布達洛遮那佛母（五方佛裡東方金剛薩埵不動佛的佛母的化身）。在諸多神奇的徵象中，她出生於札達地方的喀欽部族。她小時候就在家旁邊的岩石上留下足印，至今仍可見到。起初，她成爲藏王赤松德讚的王妃之一；後來，藏王把她作爲接受灌頂的曼札供養給蓮花生大士，於是她便成爲蓮師的佛母。她得到了蓮師在西藏傳授的幾乎所有的法門，經過修習她證得了最高成就。她與蓮師一起以神通力遍游西藏，在成百上千個處所禪修，加持它們成爲修行聖地。由於她證得了不忘總持之悉地，她能夠憶持蓮師在西藏所傳的不可思議無量無邊的法門；並在蓮師的指令下，她在許多地方將諸法門埋成伏藏，以利益未來的修行者。在蓮師離開西藏後，她還在西藏待了許多年，在不同的地方埋了很多伏藏。

涅槃那天，「第一道晨曦初現時，由四位空行所化現的八瓣蓮花形的光轎，如流星般地降到措嘉前面。措嘉轉成金剛瑜伽母絢爛的形相，右手持人皮鼓，左手持天靈蓋，登上蓮花轎。」與眾人告別後，她「便放出令人目眩的虹光而融成如一粒芝麻大小般的微弱藍光，然後就消失了。四位空行的蓮花花瓣開始移動，在一片熾然的光中，蓮花愈升愈高，終於看不見了。」參見陳兵編著：《新編佛教辭典》，中國世界語出版社 1994 年版，第 297 頁。珠古東珠（義成活佛）著，圖登華丹譯：《大圓滿龍欽寧提傳承祖師傳》，如是文化傳播出版社 1999 年版，第 133—134 頁。給哇蔣秋：《移喜措嘉佛母密傳》，西南民族出版社 2005 年版，第 214、216 頁。

見到明體就見到清清明明的光，你就成爲菩薩；成爲菩薩以後，下一步，這個清清明明的光要盡快轉成空性；空性也要盡快圓滿，圓滿後盡快轉爲光明性；光明性也要盡快圓滿，圓滿以後盡快轉成現性，呈現出真善美，也就是佛性現起。但這個世間的每個人都是不一樣的，有很多人一生都沒有完成這個空明現的過程，也就是一地菩薩到十地菩薩的過程，衹能死了以後到淨土中接著完成。比如，你在死前只達到了五地菩薩，就得往生極樂淨土或者什麼淨土，在淨土中再把剩下的五地走完。但是有了上師的加持，你就可以在此生，甚至不要全部的此生，衹要五年、十年就把十地走完。這就是所謂的「他虹」。所以，你不要以爲是師父把他的虹化移給你了，雖然在某種意義上也可以這麼說，但是這句話帶有相當的誤導性，需要解釋一番。

他虹，實際上是通過上師的加持或者叫複製，大大地縮短了我們成就的時間，僅此而已。它並沒有違背菩薩成長的規律，即由一地菩薩到二地菩薩……到五地菩薩……到十地菩薩，再到佛，並沒有違背這個規律，衹是把這個過程大爲縮短了。

那麼，這個成就的時間以後會不會更進一步縮短？理論上講是會的。這就類似於我們給人開頂。一開始我們也能給人開頂，但是要把手放在對方的頭上，而且還不是放一次，要放多次，每一次都要放十分鐘。我二十來歲那個時候，就是這樣給別人開頂的。有時候，我還要借助神奇的法器，比如金剛鈴、金剛杵，才能開頂成功。這些事情你們是不知道的，因爲這太久遠了，都是二三十年前的事了，那個時候你們還沒有入到我的門下，所以說你們不知道二三十年前發生的事情的細節——除非我說，我不說你們是不知道的。我最早是十五六歲、十七八歲就給別人開頂了。那個時候，靠我一個人的力量是開不了頂的，要借助法器的加持力才可以：我自己的力量佔一半，法器的加持力也佔一半。

我二十來歲給人開頂的時候，雲登桑布法王[①]（1996 年拜見的法王）就賜我一對十分珍貴的金剛鈴和金剛杵。這一對金剛鈴、金剛杵，據說——實際上不是據說，而是它們確實是從明朝傳下來的真正的古董，它們比現在那些常規的金剛鈴、金剛杵要大上一倍、高上一倍，也厚上一倍，而且上面那個花紋的雕刻比一般的金剛鈴、金剛杵要精美得多。這對金剛鈴杵一看就非常古樸，是從多羅那他[②]傳下來的，是多羅那他大師使用過的——也不僅僅是他使用過，他之前的法王就使用過，一直傳到多羅那他那裡，又從多羅那他傳到了我的上師雲登桑布法王。雲登桑布法王十分偏愛我，就賜予我這一對金剛鈴杵。這是我們覺囊派歷代大菩薩使用過的金剛鈴、金剛杵，當然極具加持力。法王賜予我以後，我就拿著它們（尤其是金剛鈴，我得搖兩下），放在對方頭上給對方開頂，這是我二十來歲的時候幹的事。那個時候給別人開頂，憑我一個人的力量是開不了的，非得借助這些神奇的加持聖物才能開。就算是這樣，一次也開不了，隔兩天還要再來一次，然後我再搖鈴，往對方頭上放上十分鐘，下一次再這樣操作一番……有的都達到七八次、十來次了，頭頂才化開。

再後來，到了 1997 年的時候，我就帶著這對金剛鈴、金剛杵來到拉薩。有一次很不小心，我忘了關窗戶，屋裡進了賊，把我的金剛鈴、金剛杵偷去了，也偷了一點現金，就是幾百塊錢。錢不算什麼，但是那對金剛鈴、金剛杵被人偷走了實在是遺憾，從此以後，我就沒有了金剛鈴、金剛杵。沒有了咋辦呢？我還要給

---

① 雲登桑布（1928—2002）：也稱「雲丹桑布法王」，覺囊派第四十六代法王，藏哇寺第十任金剛上師。國家落實宗教政策後，重建寺廟，搶救覺囊派經典，廣納徒眾，灌頂傳法，引導弟子內向修證，爲振興覺囊派作出了巨大努力。師示寂數日，法體虹縮僅存一肘高。荼毗時，焰呈五彩，香氣四溢；開塔時，師之眼、舌、心三根本舍利皆堅固未壞，並得真身靈骨及舍利花甚多。參見梁銀林：《藏傳佛教覺囊派在四川藏區的傳播與發展》，《民族學刊》2016 年第 4 期，第 67—68 頁。釋明舒：《心中的上師・至尊根本上師具緣海（雲丹桑布法王）略傳》。

② 多羅那他（1575—1634）：第二十八任覺囊寺座主，中興覺囊派，使覺囊派的發展走向了鼎盛。1575 年出生在今西藏江孜縣境內。四歲時被認定爲覺囊寺座主貢噶卓卻的轉世，由覺囊寺座主隆日嘉措迎入覺囊寺坐床。從此開始，覺囊派採用活佛轉世的辦法來確定自己的宗教首領。八歲受戒，法名貢噶寧布。先後依從強巴倫珠、嘉央貢噶堅讚、貢噶貝桑和隆日嘉措等大師學習，除覺囊派的中觀他空見和有關時輪的灌頂、績釋、六支加行修法等外，還學習薩迦派的道果法、噶舉派的尼古六法、大手印法等一些密法。二十一歲時根據自己夢中提示，更名爲「多羅那他」，意爲「解脫怙主」。1595 年，繼任覺囊寺座主，致力於聞思修和辯講著，革新制度，擴修寺院，弘傳覺囊派教法。他鑽研佛法，闡述覺囊派的「他空」思想，潛心修習，闡釋時輪金剛六支加行法，著書立說，成爲名重一時的佛學大家。多羅那他一生著作等身，幾乎涉及傳統五明的各個領域，其中 1568 年譔著的《印度佛教史》享有盛譽，備受佛教史學者的高度重視，在近代被翻譯成多種文字，成爲研究印度大乘佛教歷史的珍貴資料。1634 年，多羅那他圓寂，享年六十一歲。參見拉巴平措、陳慶英總主編，熊文彬、陳楠主編：《西藏通史・明代卷》，中國藏學出版社 2016 年版，第 504—505 頁。

人開頂啊，頂還是要開的啊！沒有了金剛鈴、金剛杵，我就衹能用手開。那個時候，我的成就更高了一點，所以不用借助這些聖物也能開頂了。

再後來，到了我三十多歲的時候，我把手隨便放在對方頭頂上，衹要一次就開頂了，至少絕大多數人是這樣。再到我四十歲的時候，也就是我剛回國的時候（2012 年），我的手都不用放在你們的頭頂上，你們衹要聽我講幾天課就開頂了。到了我四十多歲的時候，你們都不用現場聽我講課，衹要看看我的視頻、看看我的書就開頂了。這就叫過程。同樣是開頂，但是我從十八歲到四十八歲，這中間就有幾次飛躍，而且是肉眼可見的幾次飛躍。

他虹也會是這樣，也會隨著時間的推移，肉眼可見地出現幾次飛躍。開始的時候，他虹的難度要高一點。要是跟開頂的幾個階段比較，現在的他虹就處在最早的階段。也就是說，你們這一茬恰好就是我用金剛杵、金剛鈴開頂的那個階段，是最早一批他虹的受益者，實際上這不是好事。如果你們晚生幾年，等我的他虹技術提高以後，你們再到我門下來，那就好得多。雖說這是不幸的一面，但你們還是趕上了第一茬，這是幸運的一面。所以你們既是幸運的，又是不幸的。幸運的是，所有人都沒趕上，被你們趕上了第一茬，你們是全球人中最幸運的；不幸的是，我這個時候他虹的水平最一般、最低。

要是再過三十年，我的他虹水平就像現在的開頂一樣高了。現在你們根本不用見我的人，看看我的照片，看看我的視頻就開頂了，三十年後的他虹也是這樣，你們根本就不用見我的人，哪怕你們從來都沒見過我，只要看看我的視頻，跟我一念相應，你們就會發現自己發生了本質性的變化，這就叫「他虹」。但是現在做不到，現在就相當於開頂時拿著金剛鈴往頭上放的那個階段，是最初的環節、最初的階段，效果要慢一些，所以你們要多陪我幾年，或者反過來說，我要多陪你們幾年，才能讓你們達到虹化。三十年以後，衹需要陪伴我幾天，我就能讓你們虹化，讓你們達到中菩薩或大菩薩的水平。但現在，你們需要陪我五到十年才能達到中菩薩或大菩薩的水平，甚至更久才能達到這個水平。因爲現在只是處於他虹的最初級階段。

開頂、他虹通通屬於依止上師的結果。不是說我有多大本事，我衹是通過上師的加持力讓你們的成就時間再縮短縮短而已。其實，他虹包括開頂都是緣起。我衹是根據這個時代的特點創造了一些合乎這個時代的緣起而已，不是說我的水平、我的本事就超過了蓮師、超過了釋迦牟尼、超過了密勒日巴，不是的。密勒日巴沒有做到給大部分的人開頂，而我做到了，這是不是就證明我比密勒日巴的本事高呢？嚇死我了，我可不敢承認我比密勒日巴的水平還高，也不敢承認我比蓮花生大師的水平更高。

那爲什麼他們那一代人做不到，我們這一代人就做到了？衹是因爲我創造了一種新的緣起，僅此而已。這與我造詣的深淺沒有關係。如果這個緣起放在蓮師那裡，蓮師的開頂會比我更好，只不過他出於別的目的，沒有創造這種緣起，包括那個他虹也是如此。難道我的加持力比蓮師的加持力還強？蓮師那個時代就沒有做到所有的弟子全部在上師的加持下都虹化，具體點講，弟子自己衹需稍稍地訓練，主要靠上師加持就獲得虹化——蓮師也沒有做到這一點。那麼蓮師沒有做到，而我現在正在做，是不是就證明我比蓮師水平高？不是這樣的。沒有人能高過佛，因爲佛是終極覺醒者，你不可能在終極覺醒者之上再加一個終極覺醒，天底下沒有這樣的事。

所以說，佛陀是終極覺醒者，不可能有人超過佛陀。既然沒有人超過佛陀，當然就不存在我超過蓮師這個說法。我衹是根據這個時代創造了一些新的緣起而已。這可以勉強地比喻成，現在的科學家、現在的技術人員造出了很多自行車，而清朝之前的人就造不出自行車，這不是說清朝之前的人比現在的人笨。其實，清朝之前的人比現在的人更聰明。那爲什麼更聰明的古人沒有造出自行車，現代人比古人在某些方面更笨，卻造出了自行車？實際上是因爲時代不同，很多緣起不一樣，僅此而已。同理，我們這個時代的各種緣起要比

蓮師那個時代好得多，所以我們就根據這個時代的新緣起而開創了這種他虹；而蓮師那個時代不具備這些因緣，所以他沒有完成像我們這樣大面積的他虹，就這麼一回事。

什麼叫「他虹」？所謂「他虹」，就是在上師強大的加持力下，縮短弟子的成就時間——由三十年變成二十年，二十年再變成十年，十年再變成五年，不斷不斷地縮短成就時間，當然成就結果是一樣的，衹是成就時間不一樣，僅此而已。這就是他虹的本質。

不管怎麼說，做到這一切的前提都是得有上師。所以我們在舊有的上師內涵的基礎上，又給上師這個概念賦予了一個新的時代內涵，就是我們這一代的上師們可以給大家大大縮短成就的時間。具體方法就是所謂的「他開頂」「他虹」等等。

「他開頂」就是大大地縮短了大家的開頂時間。自己修也能開頂，就是自開也能開，但是過程很慢，比例也低。不像我們現在的開頂，成功率幾乎接近百分之百，除非有人實在跟我們不能相應，他的心不願意對我們打開，否則衹要打開一點心，就一定能開頂。所以成功率接近百分之百，就是已經達到百分之九十九點九了，都接近百分之百了。這也是一個時代因緣，不是說蓮師不能夠讓別人開頂，而是他那個時代因爲種種原因，沒有做到，但到了我們這個時代就能做到了。靠自己修的缺點，第一是很慢，三五年開不了頂都很正常；第二是比例很低，一百個人當中，最終能夠有五十個開頂的就不錯了，剩下的就永遠開不了頂——過去有太多的人都是這個情況。到我們現在有了「他開頂」之後，第一是開得很快，過去是三五年、三五個月才能開頂，現在變成了三五天乃至三五個小時就能開頂；第二是成功的比例很高，都達到了百分之九十九這麼高的比例。總之，開頂本身在過去都是存在的，而我們皇冠瑜伽在本有的開頂基礎上，創造出了「他開頂」，實現了這兩點：第一是成功比例大爲增加，第二是開頂時間大爲縮短。

開頂是如此，虹化也是如此。不是說過去沒有虹化，到我們這裡才有虹化，過去虹化的成就者多得是。噶陀寺[①]就有十萬虹化者，這十萬虹化者還指的是有名有姓的記錄在案的。我在噶陀寺閉關的時候，就在禪定中查了一下，實際上至少有三十六萬虹化的成就者。也就是說，除了這十萬個有名有姓的虹化者之外，還有二十六萬的虹化者是無名無姓的、沒有記錄在案的。沒有記錄在案的比記錄在案的人要多得多，差不多是三比一。不管是十萬人虹化也好，還是三十六萬人虹化也好，這個虹化都不是我們的創造。釋迦牟尼本人就是虹化的，從釋迦牟尼開始，一直到現在，到處都是虹化者，多得都數不清。

我們的「他虹」跟過去的虹化相比，特點是什麼？跟「他開頂」一模一樣，它也有兩大特點：第一是成就比例上的提陞。過去一百個修行人中，能有二十個虹化的就是奇跡了，也就是百分之二十的成就率；我們現在要做到把成就率由百分之二十提陞到接近百分之百，就是達到百分之九十九乃至於百分之百。這是從比例上說。第二是成就時間上的縮短。過去人們得修行二三十年才能達到虹化，這指的是二三十年以上；現在我們就爭取通過加持力，讓人們在十年以內、五年以內乃至於三年以內就達到虹化。這是從時間上講。

所以，最後得出一個結論，什麼叫「他虹」？在上師和歷代祖師的強大加持下，讓成就比例大爲增加、讓成就時間大爲縮短（讓成就變得越來越快）的一種方法。這就叫「他虹」。

前行有共前行和不共前行之分，共前行總共有六個，第六個就是「依止上師」。其實最不需要講的就是依止上師，因爲我們之前關於依止上師、師道尊嚴的闡述，一點不誇張地說，是我們這個時代闡述得最清楚、最豐富、最透徹的。這本書（《普賢上師言教》）上面講的這幾句，遠遠沒有我們這十來年關於師徒問題、師道尊嚴問題、尊師重道問題所講的豐富、深刻，連十分之一都沒有，所以根本就不需要再講這個主題。

① 噶陀寺，中國藏傳佛教寧瑪派的母寺，其加持力與印度金剛座相同，故又被稱爲「第二金剛座」。位於四川省甘孜藏族自治州白玉縣河坡鄉，海拔四千八百米。全稱是「噶陀多吉丹」，「噶陀」藏語意思是「噶字上面」，「多吉丹」意爲「金剛座」。傳說寺址上有一巨大光滑的大白石，石上天然形成了一個藏文「噶」，因此而得名。蓮花生大師曾多次爲噶陀寺加持、授記。在過去的八百年間，從蓮師的大弟子貝若紮那譯師和嘎•當巴德西開始到白瑪鄧燈爲止，先後得到虹化成就的修行者就有十萬人之眾，堪稱舉世無雙。參見陳莉莉：《噶陀故事 神奇地緣》，《中國報道》2005 年第 7 期，第 110—115 頁。

尤其是（2024 年）春節前後，我們逐句講解了《事師五十頌》，把師徒問題更加系統地闡述了一遍，所以「依止上師」這一個前行就不需要再講了，再講就重複了。該講的已經講完、講透了，剩下的就是我們去理解、消化和踐行了。佛法這個東西貴在踐行，不踐行不就成了紙上談兵了嗎？

到這裡，共前行就講完了，總結起來就是六個：第一個是「暇滿難得」；第二個是「壽命無常」，或者叫「人生無常」「萬物無常」，它不僅僅是指人無常，還指外界所有的事物都是無常的；第三個是「輪迴過患」，「過患」就是災難，「輪迴」就是災難；第四個是「業力因果」；第五個是「解脫功德」；第六個是「依止上師」。

第二篇　不共內前行

前行有兩類，第一類前行叫「共同外前行」，第二類前行叫「不共內前行」。我們前面學了六個「共同外前行」，從現在開始講「不共內前行」。

「不共前行」有時候叫「內前行」，而「共前行」有時候稱「外前行」。所以，它們有兩種稱呼：當我們說「外前行」，指的就是「共前行」；當我們說「內前行」，指的就是「不共前行」。「前行」也叫「加行」，什麼叫「加行」呢？「加」是添加、附加的意思，「加行」就是正式修法前添加、附加幾項在整個佛法中帶有基礎性的主題。至於添加的數量，不同的流派有不同的說法，一般來說是四個或六個，如果覺得六個前行或曰加行還不夠，就再加幾個，有八加行、九加行、十二加行等說法（《普賢上師言教》這本書裡算起來一共有十一個加行）。總之，增加的這些部分就叫「加行」。我們有時候習慣上叫「前加行」，就是指正法前面增加的部分，即預備修法的意思。如果聽到別人問你「修完前加行了沒有？」那你就要明白，「前加行」就是指「前行」或「加行」。

第一章　皈依

「不共內前行」，也就是所謂的「不共內加行」有五個，第一個就叫「皈依」。「皈依」又有顯宗和密宗之分。在小乘和大乘的顯宗中是「三皈依」，就是皈依佛、皈依法、皈依僧；在金剛乘的密宗中，增加了「皈依上師」，所以變成了「四皈依」。這些皈依我們一個一個介紹。

第一個是「皈依佛」，這個意思好理解。但小乘的「皈依佛」、大乘的「皈依佛」不是一個概念。其中的差別可以從兩個方面分析，第一是從數量上分析，第二是從時間上分析。

從數量上分析，小乘的皈依佛特指皈依釋迦牟尼佛。因爲小乘只承認釋迦牟尼佛，不承認有別的佛存在，既然沒有別的佛存在，就更談不上去皈依別的佛了。壓根都沒有別的佛，連名字都沒聽說，怎麼可能去皈依呢？因此，在小乘中只皈依釋迦牟尼佛。

大乘的佛就多了。從數量上講，大乘的佛無量無邊，如恆河沙數，到處都是。從屬性上講，佛有法身佛、報身佛、化身佛三類。法身佛衹有一個，在大乘顯宗中，法身佛的名字叫「大日如來」，也就是「毗盧遮那佛」。「毗盧遮那」是梵語的音譯，意譯就是「大日」，「日」就是太陽。「毗盧遮那」的意思是廣大的太陽，所以又叫「大日如來」。這是法身佛。

在金剛乘（密宗）裡面，仍然有大日如來，也就是毗盧遮那，但是密宗不承認毗盧遮那是法身佛，而是把他降爲報身佛，說他是報身佛中五方佛的中央佛。東方佛、南方佛、西方佛、北方佛、中央佛，合在一起叫「五方佛」[①]，這五方佛是代表五智的。五方佛的中央佛就是毗盧遮那佛，也就是大日如來。但這個「五方佛」指的是報身佛，是報身佛的總名。比如說，東方佛叫作「阿閦（chù）佛」，那麼「東方阿閦佛」既是一個佛，也是所有位於東方的佛的代表，他代表了所有的東方佛。南方佛叫「寶生佛」，那麼「南方寶生佛」既是指一個佛（有一個佛位於南方，他的名字叫「寶生佛」「寶生如來」），也是指所有的南方佛的代表。所以他身兼兩職：第一，指自己的名字叫「寶生」；第二，他是其他位於南方的佛的代表，注意是所有位於南方的佛的代表，因爲太多了說不完，所以就找了一個叫「寶生佛」的代表。懂金剛乘佛法的人，一聽說「寶生佛」，就知道指的是所有的南方佛。西方佛就叫「阿彌陀佛」，那麼「西方阿彌陀佛」既是指一個佛——這個佛的名字叫「阿彌陀」（又叫「無量壽」，又叫「無量光」），也是指所有的西方佛的代表。除了東西南北四方的四個佛，還有一個中央毗盧遮那佛，但「中央」指的是上方和下方，因此所有上方的佛、所有下方的佛都叫「毗盧遮那佛」，反過來說，毗盧遮那（大日如來）就代表了所有上方與下方的佛。

在金剛乘中，不承認法身佛的名字叫「毗盧遮那佛」，而把毗盧遮那佛降爲報身佛；爲此金剛乘重新確定了一個法身佛，而且在不同的流派中對法身佛有不同的稱呼。我們寧瑪派的大圓滿，法身佛就叫「普賢王如來」；但在大手印中，把叫作「金剛持」或「金剛總持」的佛視爲法身佛。儘管法身佛的名字不同，但是有一個觀點是大手印、大圓滿等各流派都共同認可的。什麼觀點呢？就是法身佛衹有一個，「法身佛」就是般若的別名、心性的別名。因爲心性衹有一個，不會存在兩個心性、三個心性，所以法身佛衹有一個。至於你給這一個法身佛起什麼名字，那就另當別論了。我們覺囊派[②]把法身佛叫「時輪金剛」。法身佛又叫「最

---

① 五方佛：佛教密宗崇奉的五位佛。據唐不空所譯《菩提心論》記載，密宗大日如來爲教化眾生，將本具的五智變化爲五方五佛：中央毗盧遮那佛（大日如來），代表法界體性智；東方阿閦佛，代表大圓鏡智；南方寶生佛，代表平等性智；西方阿彌陀佛，代表妙觀察智；北方不空成就佛，代表成所作智。參見謝宇主編：《中國古代佛教藝術》（下），華齡出版社第 2011 年版，第 223—224 頁。

② 覺囊派，藏傳佛教主要宗派之一，以注重實修的時輪金剛法爲根本密法，以「他空見」爲宗見。時輪金剛法所依的經典是《時輪經》，或稱《吉祥的時續》《時輪根本續》。時輪金剛是該系統中的本尊神。「他空見」源於十一二世紀之際的裕莫・木局多吉。13 世紀末袞邦巴・葉傑准追創立覺囊寺，標誌著覺囊派正式形成。嗣法者有兌補巴・協饒堅讚、多羅那他等著名人物，在當時藏區佛教界反響巨大。17 世紀中葉，覺囊派受到了格魯派的嚴厲打擊。五世達賴憑藉世俗力量以宗教的名義強迫覺囊派改宗格魯派，並搗毀了覺囊寺，焚其印板，致使覺囊派絕跡衛藏。然而，在格魯派勢力相對薄弱的多康地區（今四川與青海部分藏區），仁青白等覺囊派高僧建寺弘法，使覺囊派的法脈一直延續至今。著名寺廟有：卻傑寺（壤塘寺）和藏哇寺等。參見楊嶺多吉、何盛明主編：《四川藏學研究》，中國藏學出版社 1993 年版，第 216—238 頁。尕藏加：《雪域經輪：西藏宗教考釋》，五洲傳播出版社 2020 年版，第 98—99 頁。

初佛」，或者叫「源頭佛」，最初就是源頭，就是所有的佛都來自這同一個源頭；法身佛就是萬佛之母，是所有佛的媽，所有的佛都來自這個總源頭。在覺域派[①]，也就是瑪久拉珍[②]（又譯爲「瑪吉拉珍」「瑪吉拉准」）創立的以斷法爲主要修行方法的覺域派，法身佛又有一個新的名字叫「般若佛母」，是以女性形象呈現出來的。這個「般若佛母」就是法身佛，因爲「般若」是法身之別名，所以般若佛母當然就是法身佛。「普賢王如來」「金剛總持」「時輪金剛」這些都是男性佛，唯有在覺域派這個獨特的教派中，它的法身佛是個女性，是以女性的形象呈現的，就叫「般若佛母」。據說瑪久拉珍就是般若佛母的人形化存在。

其實，所有的佛都是法身佛的人形化存在。因爲法身佛是母佛，報身佛和化身佛都來源於法身佛，所以法身佛不管是以男性的形象出現，還是以女性的形象出現，都是萬佛之佛：如果是男性，就是萬佛之父；如果是女性，就是萬佛之母，比如覺域派的法身佛叫「般若佛母」，就是萬佛之母，簡稱「佛母」。關於法身佛就講這麼多。

三身佛之中，除了法身佛衹有一個，報身佛有很多，化身佛更多。大乘顯宗的「皈依佛」，主要指的是皈依報身佛和化身佛，更主要指的是皈依化身佛。所以，大乘顯宗所皈依的佛數量不限於一個，所有的佛都是我們的皈依对象。當我們哪一天皈依三寶，念到「皈依佛」的時候，那麼作爲大乘佛法的弟子，腦子裡面馬上就要想：「我皈依的是所有的像釋迦牟尼一樣的佛，我不僅要認真老實地接受釋迦牟尼的教導，如果有機緣，我還要接受類似於釋迦牟尼一樣的所有佛的教導。」這是一個差別，是從數量上說的。

從時間上分析，小乘佛法皈依的佛就是釋迦牟尼佛；大乘佛法皈依的佛，是偏向於化身佛，化身佛還分爲三個時態。哪三個時態呢？過去化身佛、現在化身佛、未來化身佛。因此，作爲一個大乘佛法的弟子，我皈依的佛有兩個特點：第一從數量上說，所有的佛都是我皈依的对象，我要聽從所有佛的教導；第二從時間上說，我要皈依過去佛、現在佛、未來佛。當我說「我皈依佛」的時候，「佛」這個字裡面既含著過去佛，像燃燈佛就是過去佛，因爲他的佛法我們不曾聽聞；也含著現在佛，像釋迦牟尼、蓮花生大師等都屬於現在佛，他們的佛法還在流傳著，我們現在學習的佛法都是他們傳下來的；還含著未來佛，像彌勒佛就是未來佛，因爲他還沒有出世。那麼，當我說「皈依佛」的時候，有沒有皈依彌勒佛？答：有，我已經皈依了彌勒佛。在此基礎上，要是未來的哪一天有機會，我能夠接受彌勒佛的教導就非常好。爲什麼呢？我此時已經皈依了彌勒佛，我已經是他的弟子了。「皈依」的意思就是成爲佛的弟子。

現在，大家可能對「皈依」有一個誤會，就是認爲衹有那種出家的和尚，或者是佛教的居士，也就是所謂的「信徒」才有皈依。不是這樣的。「皈依」的意思是，從現在開始，我皈依誰就是真心追隨誰——我皈依三寶實際上就是追隨三寶，衹要我發願真心追隨三寶就叫「皈依」；而不是說我皈依誰了，就一定要成爲誰的信徒。這是一種誤會，是對「皈依」這件事的一種誤解。比如說，我現在決定追隨孔孟、追隨儒家，這就叫「皈依」。難道皈依了儒家，我就是儒教教徒嗎？從古代到現在，一直都沒有儒教啊，沒有儒教，何來儒教教徒？所以，不是說我皈依了誰就一定成了誰的教徒，不是這樣的；而是我皈依了誰就成爲誰的弟子、成爲誰的追隨者，我心甘情願地接受他們的教化，是這個意思。

---

① 覺域派：藏傳佛教宗派之一，是藏傳佛教宗派史上唯一由出家尼僧創立的宗派。「覺域」一詞是音譯，其藏文「gcod」（「覺」字），意指「斷」或「斷滅」；「yul」（「域」字），意爲「境」。因此，覺域這一名稱，意指修持該宗派的教法儀軌能夠斷滅人世間所有苦惱的根源，即以菩提心或慈悲心來斷滅自利心，以般若性空來斷除我執。覺域派的法脈源於帕·丹巴桑傑，分爲兩個支系，即男系覺域派和女系覺域派。從瑪久拉珍那裡傳承下來的被稱爲「女系覺域派」。參見尕藏加：《雪域經輪：西藏宗教考釋》，五洲傳播出版社 2020 年版，第 105—107 頁。

② 瑪久拉珍（1049—1144）：藏密史上一位著名的女密宗大師。出生於西藏山南措美村落，從小表現出非凡的智慧，對般若經義有著不同尋常的理解，被時人譽稱爲「希熱仲美」，即「智慧明炬」。三十四歲時，她徹底脫離家庭，依止帕·丹巴桑傑研習教法義理，並遊訪寂靜聖地，苦行修持，在密宗實踐上取得成就，形成了自己獨特的修煉方法。三十七歲時，她以桑日卡瑪（今西藏山南桑日縣）爲修行道場，廣收門徒，傳授自己獨闢蹊徑的佛教學說和別具特色的修煉方法，創立了女系覺域派，培養了大批尼僧學者。瑪久拉珍本人在佛學知識和密宗實踐上取得了傑出成就，許多藏族高僧給予她很高的評價，稱其爲「偉大的佛母」。參見孟思齊編著：《流傳千年的藏密唐卡故事》，華夏出版社 2011 年版，第 207—209 頁。尕藏加：《雪域經輪：西藏宗教考釋》，五洲傳播出版社 2020 年版，第 105—107 頁。

受到佛教徒的影響，大家習慣性地說，皈依了你就是佛教徒，不皈依你就不能叫佛教徒。慢慢地，這個思想就在社會上蔓延開來，大家就有意無意地達成了一個共識：你想當佛教徒，你就要皈依；不想當佛教徒，你就不要皈依。這是把「皈依」和佛教徒捆綁在了一起。其實不是這樣的。

像我們就皈依了佛家，但我們是堅決不信佛教的。我們的觀點非常明確：刻苦修行佛法，深入研究佛學，堅決不信佛教。這是我們對佛家流派的三個基本態度。因爲我們不信佛教，我們不是佛教徒，所以這個地方需要澄清一下。不是佛教徒可不可以皈依？答：都可以皈依。皈依不皈依與你是不是佛教徒沒有半點關係。這個「皈依」指的是佛法上的皈依、佛學上的皈依，而不是指佛教意義上、宗教意義上的皈依。

我們接著講「皈依佛」。大乘顯宗的「皈依佛」與小乘的「皈依佛」相比，有兩個區別：第一從數量上講，大乘皈依的佛是無量無邊的；第二從時間上講，大乘是過去佛、現在佛、未來佛都要皈依。

但大乘顯宗的「皈依佛」與密宗的「皈依佛」相比，又有兩個方面的不同。

第一個不同是性別上的不同。在顯宗裡面，所有的佛都是男性佛，都是以男性形象呈現出來的，沒有女性佛。但是到了密宗，也就是金剛乘的時候，「皈依佛」這三個字就需要解釋一下了。因爲在金剛乘中，既有男性佛也有女性佛，所以這個「皈依佛」不限於顯宗那樣只皈依男性佛。而顯宗沒有女性佛，所以就談不上皈依女性佛——顯宗壓根兒連女性佛這個概念都沒有，當然就不存在皈依女性佛的事情。但是到了金剛乘就不一樣了，金剛乘有大量的女性佛陀，所以這個「皈依佛」包不包括女性佛陀呢？答：完全包括。既皈依男性佛，又皈依女性佛，就是金剛乘或曰密宗「皈依佛」的一個特點。密宗皈依的佛除了性別上有所變化，其他的仍然保留著顯宗的特點：第一是數量上也有恆河沙數的佛，第二是時間上也包括過去佛、現在佛、未來佛。這是密宗皈依的佛和顯宗皈依的佛的第一個差別——性別上的差別：顯宗只皈依男性佛；密宗既皈依男性佛，也皈依女性佛。

第二個不同是層次上的不同，這是一個重大的不同。在顯宗裡面，皈依就是皈依，我皈依誰就是追隨誰，皈依佛我就追隨佛。但是在金剛乘裡面，對皈依有了更詳細的劃分，就是把它分爲外皈依、內皈依、密皈依和極密皈依四層。顯宗沒有這樣的劃分法，顯宗就是籠籠統統地眉毛鬍子一把抓，衹要整個身心皈依了就完了，它不做詳細的劃分；但是到了金剛乘，皈依的層次劃分就很詳細了。那顯宗的皈依包不包括內皈依呢？它有一些教導、有一些教義（義理）似乎也包括。有沒有包括密皈依呢？有沒有包括極密皈依呢？好像也包括，但是它沒有明確說，只是眉毛鬍子一把抓，籠籠統統地說「皈依佛」。到了密宗就不是了，它很系統、很清晰、很完整地歸納出四層皈依。因爲之前講四層皈依的時候都說得很清楚了，所以在這裡就不詳細說了，衹是簡單提示一下四層皈依——外皈依、內皈依、密皈依、極密皈依的內涵。

「外皈依」是外在層面的關係，就是我們外在言行上和佛建立關係，從此以佛的追隨者自居。「追隨者自居」尤其體現在社會化身份上——如果在社會上，某一個朋友、某一個人問你：「你是誰的弟子？」你就可以很自豪、很肯定地說：「我是如來的弟子，我是佛的弟子，因爲我已經皈依了佛。」但這完全是一種社會層面、外在層面上的關係。

「內皈依」是內在層面的關係，它與外在層面沒有任何關係。內在層面完全是一種個人化的情感——我個人十分尊重佛，願意用一生的時間和光陰去追隨佛，至於怎麼追隨我先不管，反正在情感上我深深地熱愛佛——這就是情感上的皈依，也就是所謂的「內皈依」。這個「內」特指情感、特指心靈而言。這層皈依，就是俗話說的「滿腦子都是佛陀」：我的情感上、我的心裡滿滿的都是佛陀，我跟佛陀建立了深刻的情感關聯，甚至是人間的第一情感關聯。在我心目中，他是我這一生中最熱愛的人，其次纔是人世間的父母兄弟姐妹等等。總之，佛陀在我的情感位置上排在第一位，至少他和我父母是并列排在第一位的，有些時候他甚至在某些方面高於我的父母。這就是第二層皈依，叫作「內皈依」。

「密皈依」是密層的關係，就是視佛陀爲自己的氣、脈、明點，或者反過來說，視氣、脈、明點爲佛陀。具體就是視明點爲法身佛、視氣爲化身佛、視脈爲報身佛，即視氣、脈、明點爲法報化三身佛。當我在修氣、脈、明點的時候，我要用這樣的態度來對待——我的整個人就是氣、脈、明點所構建出來的。

在我們金剛乘有「三身」之說，這個「三身」不是指法報化三身，但也與法報化三身有關聯。它是另外一套系統，叫粗身（粗重身）、細身（細微身、微細身）、極細身（極微細身）。我們凡夫這個粗重的肉身就叫「粗身」，氣、脈、明點所構成的那個身叫作「細身」。也就是說，我們身內還有個身。我們這個粗身是由粗五大——地水火風空組成的。地水火風是身體的組成部分好理解，空也是其中的一部分，怎麼理解呢？因爲身體佔有了一定的空間，這個空間就是空（此空非空性，而是抽像之存在），說明空也參與了其中，所以身體也是由空組成的；如果沒有空，這個身體是不能佔有空間的。所以，地水火風再加一個空，這五個方面構成了這個「粗身」。此外，不淨之氣、脈、明點構成了「細身」（此身淨化後可成報身佛和化身佛）；心性是「極細身」，就是佛心、佛性、般若，也就是說，般若構成的是極細身。金剛乘裡有這麼一個三身之說。

當我們在修氣、脈、明點的時候，金剛乘說這是在修細身，或者說修補細身。我們的粗身有問題，其實細身也有問題，沒有問題的是極細身，也就是心性。心性本身沒有任何問題，也不需要修補，因爲它本自具足，它是大圓滿，所以不需要修補，衹有它修補別人，不存在別人修補它。

粗身和細身都需要修補，粗身更需要修補，細身也需要修補。基於這個理論，金剛乘發展出了瑪哈瑜伽和阿努瑜伽，以此對粗身、細身進行修補，尤其是阿努瑜伽。阿努瑜伽要求觀想氣、脈、明點，實際上就是在修復、喚醒、清淨細身。氣、脈、明點被修復、喚醒、清淨了以後，細身就可以取代粗身了。它有兩個功能，一是呈現出報身來，二是呈現出化身來。

報身和化身的功能是什麼？報身的功能是度眾生，但報身不能夠度愚癡眾生，報身度的是大眾生，也就是羅漢、辟支佛和小菩薩。前面講過，佛家稱羅漢、辟支佛和小菩薩這類眾生爲「大眾生」，所以他們也是眾生，即使已經達到菩薩了，也還是眾生。「菩薩」的全稱叫「菩提薩埵」，「薩埵」就是眾生，「菩提」就是覺悟，「菩提薩埵」的意思是「覺悟的眾生」。釋迦牟尼說，覺悟的眾生也是眾生。因此，菩薩也好、羅漢也好、辟支佛也好，這些覺悟的眾生被佛家稱爲「大眾生」「覺眾生」；六道中這些沒有覺醒的眾生叫「愚癡眾生」。總之，他們都叫「眾生」。那麼，負責度大眾生的叫「報身佛」，負責度愚癡眾生的叫「化身佛」，他們各有分工。

這個細身，通過阿努瑜伽的氣、脈、明點的觀修，一是得以淨化，二是其破損得以修補，直至被徹底喚醒。被修補、淨化、喚醒以後，它將會起到什麼作用呢？假設它已經被修補好了，假設它已經被徹底喚醒了，它將會是一個什麼樣子呢？它就成爲報身佛跟化身佛。報身佛有個功能，就是度大眾生；化身佛也有個功能，就是俗話說的它有個本事，就是度愚癡眾生。什麼東西都是有功能的，天下沒有一個事物沒有功能：水有水的功能，水能夠把東西洗乾淨；火有火的功能，火能夠把東西燒熟，這就是它的功能；太陽有照耀的功能；大地有承載的功能……任何東西都有功能，沒有一個東西既存在又什麼功能都沒有，不存在這樣的事物，任何事物都有功能。

這個氣、脈、明點構成的細身，它的功能是什麼？其功能有兩個，就是把我們這個肉身替換掉，呈現出報化二身。什麼意思呢？就是我們這個肉身從此就成了化身佛，化身佛又叫「無死金剛虹身」，像釋迦牟尼就是化身佛，這是一個功能；另一個功能是呈現出一個報身佛。其實報身和化身是一樣的身。同樣一個身，在凡夫看來，他是化身佛；假設我是菩薩，我走到他面前，在我眼裡，他就是報身佛：其實這是同一個人。就像密勒日巴，不同的弟子來到房間看他，一個弟子看到他是一團火，另外一個弟子看到他是一塊石頭——

床上坐著一塊石頭，除此之外什麼都沒有，但這不是簡單的石頭，而是一塊翠綠色的美玉，是一塊很美麗的石頭，但美麗的石頭也是石頭，或者說玉石也是石。那麼到底密勒日巴是火還是石？他同時是這兩者，同時又超越這兩者，所以你看到他是什麼他就是什麼，你看到的就是真實的密勒日巴。如果你看到的是一塊石頭，這塊石頭就是真實的密勒日巴；如果你看到的是一團火，這團火就是真實的密勒日巴：這兩者都是真實的密勒日巴，都沒有錯，你們都沒有自欺欺人，你們看到的都是真實的，只不過是各有各的真實。這就像報身佛與化身佛一樣：凡夫來看，他就是化身佛；菩薩來看，他就是報身佛。

如果是法身佛來看密勒日巴呢？假設我是法身佛普賢王如來，你是密勒日巴，我來看你，那麼你既不是報身佛，也不是化身佛，你和我一樣，我們是融爲一體的。你就是我，我就是你，我看你是自己看自己，這叫「自視」「內明」。所以你就是法身佛，因爲我是法身佛，咱倆是一樣的，你是我的有機組成部分，你當然也是法身佛。所以，這個時候已不存在你我之分了，也就是不存在能所之別了。衹有在報身和化身中才有能所，在法身裡沒有能所，也就是不存在二元分別。法身裡所有的東西都是一元的，這叫「超二元」，或者叫「不二」（「不二」就是「一」，意思是它是一元的，不是二元的）。所以，在法身裡面沒有我看你、你看我這個概念，因爲不存在你我、不存在彼此，你看什麼東西都是在看自己。

比如，要是說上帝看這個世界，其實上帝沒看這個世界，上帝是在看他自己。因爲沒有任何東西在上帝之外，所以不存在上帝看你、你看上帝的情況；因爲沒有任何東西在上帝之外，所以上帝看任何東西都是看他自己，就像他的眼睛看他的手一樣，都是自視，都是自己看自己。

佛家的法身也是這樣。法身裡面沒有彼此關係，所以不存在我看你、你看我的情況，所有的看都是自視，也就是自己看自己；所有的聽都是自聽，也就是自己聽自己；所有的感受都是自感，也就是自己感覺自己，不是我感覺你、你感覺我；所有的嘗（用舌頭嘗）都是自嘗，也就是自己嘗自己，不存在我嘗你、你嘗我的情況……因爲法身裡沒有彼此，沒有能所。能所是最大的二元，除此之外，其他所有的二元都是在能所這個最大的二元的基礎上進一步二元化、進一步分裂出來的。因爲能所是最大的二元，所以取消能所就是從根本上取消二元。而法身就是從根本上取消了二元，因此在法身裡不存在我看你、你看我這個說法。

這個「法身」就是三身中的「極細身」。「三身」即粗身、細身、極細身，這是佛家對身的一種劃分。中間這個「細身」是通兩頭的：這一頭通粗身，那一頭通極細身，極細身就是心性。

當細身被喚醒、被修復以後，它就有了兩個功能——呈現出報化二身。尤其是把我們這個粗重的肉身取代掉，或者說是讓這個粗重的肉身消失掉——我們習慣上把這個過程叫作「轉化」或「取代」，但嚴格意義上講，這不叫「轉化」或「取代」。因爲我們這個身體是一個幻覺，幻覺就是幻覺，它衹有兩種情況，要麼就是幻覺存在，要麼就是幻覺消失，不存在轉化幻覺或取代幻覺的說法。衹是我們習慣上把它叫作「取代」或「轉化」，如「這個肉身轉化成化身佛，轉化成無死金剛虹身」，這衹是人的一種習慣性用語，你千萬不要被這種習慣性用語迷惑了，真的以爲這個肉身被轉化或被取代了，不存在轉化或取代的情況。真實情況是這個肉身消失了、沒有了，就像一個幻覺一樣消失了、沒有了，或者說如海市蜃樓般地消失了、沒有了，那個真實的化身呈現了出來，就是這樣。但是呈現在別人的眼裡，就是他的肉身已經轉化成了化身。這就是第二個身——細身，也就是氣、脈、明點被淨化後的情況。

我們講的「密皈依」就是指氣、脈、明點的皈依，也就是視氣、脈、明點爲三身佛——化身佛、報身佛、法身佛，就通過這樣的觀修對氣、脈、明點進行皈依。這種皈依很微妙。嚴格意義上講，顯宗裡面沒有氣、脈、明點的概念，氣、脈、明點這幾個概念只在金剛乘裡面有。金剛乘所有的流派都有大量涉及氣、脈、明點的修行，所以金剛乘中非常重要的、核心的、貫穿始終的一堆法要、一堆法門，都是關聯到氣、脈、明點的，都要對氣、脈、明點進行各種各樣的觀想，尤其是觀想中脈。

儘管說人的脈有 72000 條，但金剛乘主要是強調對中脈進行各種各樣的觀想，這就叫修氣、脈、明點。比如，觀想有一個比小米粒還要小得多的、像芝麻粒大小的小亮點，這就叫「明點」；觀想它在中脈中一會兒上一會兒下，一會兒由一個變成兩個，再由兩個變成無數個，又由無數個再變回一個……各種各樣類似於這樣的觀想，通通屬於阿努瑜伽範疇。凡是涉及氣、脈、明點的修行的，都歸屬於阿努瑜伽。

因爲阿努瑜伽的核心是氣、脈、明點，所以需要對氣、脈、明點再說明一下。因爲氣、脈、明點非常神秘，所以氣、脈、明點以及對氣、脈、明點的各種觀想、各種修行，是金剛乘的核心內容，是有爲法的最高存在，也就是說，最高級的有爲法就是關於氣、脈、明點的修行。

有爲法還分爲幾個層次。九乘佛法①中的前八乘都屬於有爲法。阿努瑜伽是前八乘中的第八乘，所以它是有爲法中頂級的、最高的存在。除了第八乘以外，第七乘是瑪哈瑜伽，它也屬於有爲法；中間的第四乘、第五乘、第六乘叫事部、行部、瑜伽部，事部、行部、瑜伽部通通都屬於有爲法；最前面的三乘就更是有爲法了。所以有爲法中也有低級和高級之分：事部、行部、瑜伽部這些都屬於低級有爲法，還有比它們更低級的，就不說了；最高級的有爲法就是阿努瑜伽，就是修行氣、脈、明點的瑜伽。

那麼氣、脈、明點到底是什麼？氣好理解一點，氣細分爲五氣，實際上就是五大的前身。五大他媽叫「五氣」，五氣他媽叫「五光」，五光他媽叫「五智」，五智他媽就叫「一智」，就是那個「般若智慧」。氣好理解，那脈和明點到底是什麼？其實脈和明點就是般若，姑且就叫「般若」，它們是般若或曰心性經過無明的異化，而且是多重異化之後呈現出來的樣子。具體講就是，般若或曰心性經過第一次異化變成第八阿賴耶識，經過第二次異化又變成第七末那識，經過這兩次異化後，呈現爲眾生的氣、脈、明點。注意：氣、脈、明點不光是人有，狗也有、貓也有，地獄眾生也有，天道眾生也有，總之所有眾生都有氣、脈、明點。就人道而言，脈和明點是般若經過第八阿賴耶識、第七末那識的雙重異化之後，又因爲每個人後天的身口意三業不同，經過三業的再一次異化，也就是總共經過三重異化以後，呈現在我們身心中的樣子。

嚴格意義上來講，我們這個身體是一個幻覺、一個海市蜃樓，何況身體裡的氣、脈、明點呢？所以氣、脈、明點和我們這個由五大組成的幻身、業報身一樣，從根源上講就是一個幻覺。因爲它是一個幻覺，所以通過自然科學中的顯微鏡或其他手段是發現不了的——發現不了才是對的。既然它是一個幻覺，爲什麼金剛乘的阿努瑜伽中還要弄出那麼多的法圍繞氣、脈、明點進行各種觀想、各種修行呢？從究竟意義上講，所有修氣、脈、明點的法門都是方便法門，不是究竟法門，它達不到讓我們成佛的目的，換言之，我們靠它不能成佛。因爲它仍然屬於有爲法，所有的有爲法都不能讓我們成佛，因此我們修行氣、脈、明點的法是不可能成佛的。這一點是需要說明的。

還有另外一點需要說明。我們幾乎在所有的密宗大師傳記裡面都能看到一句最常出現的、高頻次的話：他經過修行獲得了二次第成就。什麼叫「二次第成就」？「二次第」指的是生起次第和圓滿次第，「二次第成就」即指生起次第成就和圓滿次第成就。——這些詞你們都必須爛熟於胸，要比你們的名字記得還要牢固才行。

什麼叫「生起次第」？凡是觀想本尊、成就者包括上師的法門，通通屬於「生起次第」。什麼叫「圓滿次第」？凡是觀修氣、脈、明點的法門，通通屬於「圓滿次第」。觀想的对象不同，生起次第就有不同的修法；觀想的對象無窮無盡，生起次第就有無窮無盡的修法：所以現在沒有辦法完全統計出生起次第到底有多少個修法。所謂的「法」就是不同的觀想對象，比如阿彌陀佛法，實際上就是觀想阿彌陀佛的意思。如果別人告訴你「我現在正在修生起次第中的阿彌陀佛法」，那你就要明白，他是以觀想阿彌陀佛來貫穿始終的。

① 藏密之寧瑪派在判教上把整個佛法分爲九大次第，即九乘佛法，又可概括爲「外三乘」「內三乘」和「密三乘」。外三乘是：（1）聲聞乘；（2）緣覺乘；（3）菩薩乘。內三乘是：（1）事部，又名事乘；（2）行部，又名行乘；（3）瑜伽部，又名瑜伽乘。密三乘是：（1）瑪哈瑜伽，又名大瑜伽或曰生起次第；（2）阿努瑜伽，又名無比瑜伽或曰圓滿次第；（3）阿底瑜伽，又名無上瑜伽或大圓滿次第。

圓滿次第（氣、脈、明點）的法門也是這個道理。其他的法門就不解釋了，這種入門的東西解釋起來太麻煩。

說實話，這就是爲什麼博士生導師等大教授們教不了小學生，博士生導師衹能教博士，你讓他們來到小學中教小學生，他們都不如小學老師教得好。現在我也遇到了這個問題：你讓我講入門的東西，其實我講得並不如別人好，你不要以爲我一定講得好，我連好多佛法的入門知識都忘了，畢竟時間過去太久了。這好理解得很。就像曾經有人問過愛因斯坦光速每秒鍾是多少的入門問題，愛因斯坦卻說：「對不起，我也忘了。」下面的聽眾一片嘩然，說這麼偉大的物理學家居然把一個小學生都懂得的知識——真空中的光速是三十萬公里每秒給忘了，說他怎麼能把這麼一個基礎性的知識給忘了呢？但這是確實無誤的事，進行高級物理學研究的人是涉及不到基礎學科的，好多好多大師級的頂級大家早都忘了基礎性知識。你不要以爲他們滿腦子都記著乘法口訣「一一得一、一二得二、二二得四……」這種入門知識，根本不是的。這些基礎性的知識，是不需要記的，過了入門階段，時間一久就忘了，他們只記住那些最頂級的、最終極的知識點就夠了。

其實我也是這樣。你現在問我這些基礎性的知識，我都得照著書才能講，我不翻書都想不起來。要是哪一天你在馬路上遇到我，猛地問我：「前加行是哪幾個？」說實話，我得想半天才能告訴你：「前加行，第一個叫『暇滿難得』，第二個叫『人生無常』，第三個叫啥來著？」我得翻翻書，才能告訴你：「第三個叫『輪迴過患』，第四個叫『因果業報』……」我不是每天滿腦子都記這種入門知識的。其實對於生起次第和圓滿次第（第七乘和第八乘），我們當時都下過大量的工夫來鑽研，但說實話現在都忘了，都丟了。我們現在滿腦子都是大手印、大圓滿，就是滿腦子都是第九乘——無上瑜伽乘，根本就把第七乘瑪哈瑜伽、第八乘阿努瑜伽等全忘了。尤其是第四乘、第五乘、第六乘，也就是事部、行部、瑜伽部，我們也花一定的力氣去摸索過，但現在全忘了。

舉個例子，「事部」[①]就是舉行各種各樣極爲複雜的儀式。「事」就是做事情，在這裡指的就是各種各樣的儀式，如每天擺多少只碗（碗裡面擺多少個燈），擺多少束花，吹幾次喇叭，吹幾次笛子……好複雜好複雜，天還沒亮你就開始幹這些事了，一直到半夜都在舉行著各種各樣的儀式儀軌。此外，你還要記住無窮無盡的日子。佛家的各種日子（指佛菩薩出生、出家、成道、涅槃等特殊日子）特別多，今天是這個菩薩的生日，明天是那個菩薩的生日，後天又是另一個菩薩的生日，大後天又是如來的生日……一年三百六十五天，差不多有三百天都是各個佛菩薩的日子，你都要記住，千萬別搞亂。今天是觀音菩薩的生日，你就要擺上觀音的像，還要念觀音菩薩的咒，觀想觀音菩薩的形象；明天是文殊菩薩的日子，你就要擺上文殊菩薩的像，還要念文殊菩薩的咒，觀想文殊菩薩的形象；後天又變成了地藏菩薩的日子，又要換成地藏菩薩的像……好複雜好複雜。誰記得住那麼多？說實話記不住的，也懶得記，大概瞭解一下就行了。

你不要以爲某某人研究佛法、修行佛法數十年，他肯定什麼都懂。這個「什麼都懂」的說法也對也不對，其實好多基礎、入門的東西，我們都模糊了，因爲常年不接觸，連這方面的書都不看了，當然就不記得了。乃至於生起次第和圓滿次第就是修本尊、修氣脈的，這一點我們都記不太清楚了。但衹要你一說起來，我大概都知道，因爲當年都下過工夫。要是你不說，讓我硬想我是想不起來的，因爲記不住了。

再說回來，「二次第成就」即生起次第成就和圓滿次第成就。西藏佛法的紅（寧瑪派）、黃（格魯派）、花（薩迦派）、白（噶舉派）、黑（苯教）各個流派的大師傳記裡面經常出現「此人經過一生的修行獲得了二次第成就」這樣的話，其中出現的一個高頻詞就是「二次第成就」，這到底是什麼意思？

「二次第成就」分爲兩種：一種是有爲法的二次第成就，一種是無爲法的二次第成就。平時說的「二次第」——生起次第和圓滿次第（瑪哈瑜伽和阿努瑜伽），是不能夠讓人成佛的，是不能夠讓人獲得大成就的，

---

① 事部（作密）：特點是注重事相，壇城莊嚴，行者不自觀本尊，而向本尊乞求成就，又稱「從主乞求悉地」，行者守戒如法修持，七世可成就。參見德威吐庫（持明丹珠）：《九乘佛法次第》。

讓人獲得小成就是可以的，因爲它們屬於有爲法。我們一方面肯定有爲法，一方面又否定有爲法。肯定有爲法是因爲有爲法對身心的提陞、成長，尤其在剛修行的初級階段，是具有不可思議的效果的。這是從正面肯定它。另外我們又否定它，否定什麼呢？如果在生起次第和圓滿次第裡面待久了、修久了，就會形成法執，影響你進一步的成就。所以，有爲法的修行差不多了，就可以進入最後一步，也就是大手印、大圓滿的成就，即無爲法的成就中。最終的成就是無爲法的成就。

因此，這些傳記裡面所說的「二次第成就」，不是指「二次第」本身的成就（不是指「有爲二次第成就」），這一點非常重要！既然講到這一點，我就要給你們講透。雖然幾句話就講透了，但是這幾句話十分重要，你們一定要明確：這些金剛乘傳記裡所說的「二次第成就」，指的是大手印成就和大圓滿成就，也就是無爲法成就。「無爲法成就」爲什麼不直接叫「大手印成就」，或者「大圓滿成就」，反而習慣性地把它稱爲「二次第成就」呢？這是怎麼回事呢？

你們不要被我繞暈了，一會兒「有爲二次第」，一會兒「無爲二次第」，如果你們不熟悉這些術語，就會覺得很繞；但是如果你們把它們學熟了，一聽就明白了，一點都不繞。除非是那種剛入門的人，一聽這些術語就會被繞暈，但被繞暈了我也沒辦法，我衹能講到這個程度了。你被繞暈了我也得這麼講，因爲沒有比我這樣更簡單的講法了。如果我這樣子講你都被繞暈，那別人講會把你繞得更暈。

再說回來，「二次第成就」分爲兩種：一種是無爲法二次第成就，一種是有爲法二次第成就。什麼叫「有爲法」？就是刻意在那裡觀想。如果我觀想本尊，這叫「瑪哈瑜伽」，屬於生起次第的修行；如果我觀想氣、脈、明點，這叫「阿努瑜伽」，屬於圓滿次第的修行。但是我刻意地、有爲地去觀想，是不能獲得大成就的，衹能獲得非常有限的成就；在此非常有限的基礎上，再想前進一步就不可能了，就永遠停留在那個境界了，那樣離成佛可以說是遙遙無期。所以，要想成佛必須再往上修無爲法。所謂的「無爲法」就是大手印、大圓滿：要麼是大手印，要麼是大圓滿，別無他法。道果法是什麼法呢？道果法也是大手印，它叫「道果大手印」。我們前面提到的覺域派創始人瑪久拉珍的斷法也是大手印。所以說「大手印」是個廣義概念，不是專指噶舉派的大手印，它既包括噶舉派的大手印，也包括薩迦派的道果大手印，也包括覺域派的斷法大手印。總之，一切無爲法統名「大手印」。大手印就是無爲法，大手印就是大圓滿。

對於中下根器的人來講，是需要經過一段時間有爲法中的生起次第和圓滿次第的修行才可以的。爲什麼呢？因爲他的理解力有限，他的身心不清淨，你讓他去修無爲法他做不到。在這種情況下，就需要通過有爲的生起次第和圓滿次第，讓他淨化淨化身心；身心淨化以後，再去修無爲法，往那裡一坐，他就能夠進入無爲狀態。當他感覺到他能進入無爲狀態的時候，就不需要有爲法了，就能安處在無爲狀態了。

我們大手印、大圓滿就是安處在明體中，實際上就是安處在明體的三個階段——空明現之中。無論是安處在這三個階段中的哪一個階段，都叫「安處明體」，或者叫「安處心性」。第一個階段是空性，所以一個進入大手印、大圓滿的人，一開始就安處在空性中。安處在空性中就是安處在明體中，就是安處在心性中。安處空性、安處明體、安處心性這三個詞是一個意思。到了一定時候，他自然就轉入到光明中，這叫「安處光明」，就是與光明打成一片，融入光明中，這也叫「安處心性」或「安處明體」。同樣，到了一定程度，他自然就轉入「現」階段，安處在「現」上，這也叫「安處心性」或「安處明體」。總之，安處在心性、安處在明體中這種安處是無爲法，他不需要做任何人爲的努力和人爲的造作。「造作」這個詞是最準確的，造作就是指有爲，有多少造作就有多少有爲。不管是身體的造作，還是精神的、心靈的造作，衹要有造作，就是有爲；反之，無造作就是無爲。

安處在無爲中就是安處在心性中，這種安處的過程就是空、明、現的過程。在空明現中，尤其在明和現中，特別是在光明中的時候，裡面就會出現本尊：一開始是出現本尊的一只眼睛、一個頂髻，眼睛、頂髻畢

竟只是身體的一部分，比較小；慢慢地出現臉；再慢慢地出現上半身；再慢慢地就是呈現全身……這是一種呈現，即從小到大的呈現。還有一種是從模糊到清晰，或者叫從誓言尊到智慧尊的呈現。開始呈現的誓言尊，就像一張立體照片似的，或者像一個雕塑似的：他是死的，他不工作也不說話，什麼也幹不了。你看著他，就像在看著一個雕塑，差不多等於這樣。但到了一定的時候，他就不是雕塑了，就成了真人，所以叫「智慧身」或「智慧尊」。因爲他就是佛，所以佛能做的他全部都能做，他能給你加持、給你解答、給你傳法，給你一切，因爲他就是真佛。一個佛、兩個佛、三個佛出現過後，如恆河沙數的佛就出現了。這叫「無爲生起次第」，因爲你根本沒有觀想，而且你還抗拒觀想，這些佛就自然自發出現了。

但有時候觀不觀想是不由你的，因爲它是一種習氣，你免不了會去觀想觀想佛。這個時候你就要警覺了，當你觀想佛這種習氣生起的時候，你要盡快打消它，告訴自己不能有造作式觀想。有這種造作式觀想是不可以的，因爲這是違背我們大手印、大圓滿的根本宗旨、根本原則的。大手印、大圓滿的根本原則是三無和四無，你這一造作，就違背了三無或四無了。所以你要自己勸自己：「乖乖的，別觀想了，打消、打消，忘掉、忘掉，別觀想了。」有這樣一個淡淡的念頭就可以了，也不要太強烈。下一次又忍不住造作了，再自己勸自己：「你消失吧，我不能認同你。」就是這樣。

我們打消了造作式觀想，還會不會出現佛了呢？不僅出現，而且出現得更好。具體講就是在空明現的明階段的時候，從光明裡面會慢慢地呈現出各種各樣的佛來，像男佛、女佛，像過去佛、現在佛、未來佛，全部依次呈現，而且越來越真切、越來越真切，真切到最後他們就由誓言尊變成了智慧尊。這個過程就是生起次第，這個生起次第叫「無爲生起次第」。就是說，我沒有刻意去觀想佛，佛卻一個一個依次出現了，這與瑪哈瑜伽所要求的刻意觀想出來的佛是一樣一樣的，但是他們又不一樣。不一樣的地方主要有這幾點：

其一，一個要刻意觀想，佛才會出現，這叫「有爲法」；一個不用刻意觀想，佛就依次出現，這叫「無爲法」。其二，通過有爲法觀想出來的佛是「識生」，意思是這些佛是從意識中造作出來的；從光明中自然呈現出來的佛叫「智生」，因爲光明屬於般若智慧，所以叫「智生」。一個是識生，一個是智生；一個是有爲，一個是無爲：這是兩個差別。其三，觀想出來的佛永遠是誓言尊，就是說你觀想出來的本尊是個死佛像，不能工作；從光明中呈現出來的佛，雖然開始也是誓言尊，但是很快就會變成智慧尊，甚至還有部分一開始就是智慧尊。無爲生起次第呈現出來的本尊，即使有一段時間是誓言尊，誓言尊之後纔是智慧尊，但是誓言尊的持續時間很短（最短的也就幾個小時，稍微長一點的是幾個月），之後他一定會轉爲智慧尊。而通過第七乘瑪哈瑜伽人爲觀想出來的本尊，衹要處在刻意的觀想狀態，他永遠都是誓言尊，不會成爲智慧尊。大體上就是這麼幾個差別。

自發自然地從光明中呈現出本尊，也就是佛菩薩或上師，或歷代祖師的某一個祖師或某幾個祖師，這個過程叫「無爲生起次第」。總之，通過第一乘到第八乘的有爲法刻意觀想、刻意修行的成果，到了第九乘無爲法的大手印、大圓滿的時候，全部都會陸陸續續呈現出來。因爲它是大手印、大圓滿，所以前八乘這些成果它裡面全有。它不僅全有，而且比你在前八乘中硬生生地刻意追求——就像強行擰下未熟的瓜那樣——所獲得的修行成果還要好得多。因爲刻意修行出來的成果，畢竟是強擰下來的瓜，不是瓜熟蒂落的瓜；而在第九乘的大手印、大圓滿中出來的這些果位、這些成果，都是瓜熟蒂落而來，當然要比你通過前八乘刻意修行出來的成果要好一百倍。因此大手印、大圓滿包含前八乘，但前八乘不包含大手印、大圓滿。這是關於「無爲生起次第」的闡述。

「無爲二次第」有兩個次第，剛纔介紹了一個叫「無爲生起次第」，還有一個次第叫「無爲氣、脈、明點」（其實就是「無爲圓滿次第」）。「無爲氣、脈、明點」是什麼意思呢？實際上就是在光明中，慢慢地現出報身與化身，注意這個「現」是直接呈現。在報身與化身現出來的過程中，這個肉身就被替換了，被替

換成化身佛，或者叫無死金剛虹身，就達到了阿努瑜伽修氣、脈、明點的理想狀態。阿努瑜伽修氣、脈、明點的最終理想狀態，就是要把這個身體替換成化身佛。但是，光修氣、脈、明點本身達不到這個目的，這衹是它的一個美好理想，事實上它做不到；反倒是不修氣、脈、明點的大手印、大圓滿替它做到了。我衹能表述到這一步了，你們聽懂多少就是多少吧。

通過大手印、大圓滿，達到了第七乘瑪哈瑜伽（本尊瑜伽）的所有成果（無爲生起次第成就），以及第八乘阿努瑜伽的所有成果（無爲氣、脈、明點成就，或曰無爲圓滿次第成就），就叫「二次第成就」（準確講應該叫「無爲二次第成就」，也就是那些大師傳記裡講的獲得二次第成就的具體所指）。這種成就指的是通過大圓滿、大手印的方式來實現的成就，而不是指修瑪哈瑜伽和阿努瑜伽本身獲得的成就。雖然修瑪哈瑜伽和阿努瑜伽本身也能獲得一定的成就，但是再往上就上不去了，它衹能獲得很有限的成就。

關於氣、脈、明點（阿努瑜伽），關於本尊瑜伽（瑪哈瑜伽）就講這麼多，你們能聽懂多少就聽懂多少。我每一次講到阿努瑜伽（氣、脈、明點）的時候，都有一個語言上的障礙，因爲這個氣、脈、明點實在講不清，我每一次講到這裡，都感覺到理屈詞窮，張口結舌，發不了音。所以我每一次講到這個地方，都是一個十分艱難的過程。因爲氣、脈、明點實在是麻煩，實在是超出言語之外，實在是難以說得清，但是它又必須要說。最好的辦法是通過大手印、大圓滿的修行，你自己去體驗明體變成空明現的過程，就什麼都懂了，不然的話講不清。我自己知道那個氣、脈、明點是什麼，尤其脈和明點是什麼，但是沒辦法講清楚。

其實明點是根本不存在的。你們記住一句話——凡是六道中的都是不存在的。你說這個明點是不是在六道中？是不是在人道中？衹要是，它就合乎我這個總公式：凡是六道中的皆不存在。你們所認爲的存在，那只是你們認爲的，只是你們的幻覺。整個六道就是一個海市蜃樓，整個六道就是一場夢，整個六道就是一個幻覺。幻覺當然不存在，夢當然不存在，海市蜃樓當然不存在，所以六道都不存在。既然六道都不存在，我們這個身體也不存在，身體中的氣、脈、明點還能存在嗎？所以氣、脈、明點也是一個更深層次的幻覺。在這裡我們先拋開大手印、大圓滿不說，只說前八乘的真相。既然氣、脈、明點是一個幻覺，那麼第八乘阿努瑜伽中那個硬觀想出來的中脈，當然根本不存在。這個世界上就沒有中脈這種東西，也沒有氣、脈、明點這種東西，因爲身體這種東西都不存在，你在幻覺裡折騰幻覺，能修出什麼結果來？不可能修出結果來。

那麼，關於九乘佛法的前八乘，我們該如何對待呢？有兩種情況：一種是上根器的對待方式，一種是中下根器的對待方式。

上根器看待九乘佛法，尤其是看待前八乘佛法，是把它視爲一個精神成長過程，不用去實修，衹要深度瞭解一下就夠了，在深度瞭解中就完成了精神的成長與淨化，所以不需要實際地拿出時間、精力去修。具體來說，關於前八乘的所有理與法，他都視之如命，他用這樣的態度全身心地投入學習——衹需要學習就夠了，就是仔細地瞭解一遍、十遍乃至於百遍，瞭解完這個精神歷程就可以了，他不需要修行。如果一遍不能完成，覺得還不夠紮實的，那就再來一遍，最多十遍、二十遍就行了。這是上根器的情況，他根本不用修前八乘，衹是走個流程就行了；他真正起步修的是第九乘，也就是無爲法。因爲在他看來，有爲法修的都是夢幻泡影，夢幻泡影有什麼可修的？都已經說它是夢幻泡影了，難道在夢幻泡影上，還要夢上修夢、幻上修幻、泡影上修泡影嗎？那不是很荒唐嘛！所以根本不需要修，這是上根器的對待方式。

那麼前八乘的存在有沒有意義？有，這個意義就是給上根器人打好一個紮實基礎，讓他對夢幻泡影有更加真實、清晰的理解，讓他從內心深處發出一聲喟然嘆曰：「哎呀呀，搞了半天，最好的修行就是不修行啊！經過對前八乘的仔細研究、仔細琢磨、仔細體會，我得出了一個結論，這個結論就是，最好的法就是沒有法，最好的修就是不修。」他自然就過渡到了第九乘，也就是大手印、大圓滿中。所以前八乘對於上根器的人來

講，是供其拋棄之用的；前八乘在上根器人那裡，唯一的價值就是起到反作用，告訴這個上根器人，所有的有爲法修行都是傻子幹傻事，都是浪費時間。

這個上根器人開始還不相信，或者說不太相信：「不會吧？這個有爲法可能有點價值、有點意義吧？」這個上根器人經過對前八乘越來越細緻、越來越透徹的研究、體會，反過來還打消了他原來那麼一絲絲懷疑，更加堅定：「這個世界上是沒有修行的，所有的修行都是傻子在那兒傻啦吧唧地幹著傻事，都是浪費時間。本來我對這一點還不太堅定，經過完整地學了一遍前八乘，現在我對這一點更加堅定，從此永不懷疑，我再也不會人爲做作地做任何觀想了。因爲任何觀想的本質都是幻上修幻、泡影中修泡影，都是傻子幹傻事，都是浪費時間，不會有成就，特別是不會有終極成就。要想成佛，千萬不要修行。」

我再強調一次：要想成佛，千萬不要修行！不修行才能成佛；修行了，你只會離佛更遠，只會南轅北轍。上根器人深信這一點：「因爲我是上根器人，深悟此真理，所以我找了一個地方去閉關，專門修行一個東西，這個東西叫『不修』，我專門修行『不修行』。爲了進一步地體悟『不修行』，我要閉關修行『不修行』。我閉關就是一個目的——好好地領悟什麼叫『不修行』，而不是在裡面修行什麼。不准許禪定，不准許不禪定，因爲連不禪定也是一種造作。我要不禪定，我要不禪定，我要不禪定，這是一種造作；我要禪定，我要禪定，我要禪定，這也是一種造作：『我要禪定』和『我要不禪定』都要去掉。」

這一點很微妙，就像我之前跟你們說過的，你們不要以爲「不修行」三個字容易做到，不修行比修行要難做到得多。你們不要嘴硬，衹要自己去找一個小山洞待上三天就知道了，哪怕一天就知道了，甚至三個小時就知道了——讓你三個小時什麼都不做，你比坐牢都難受，比睡在釘床上都難受，那個感覺特別不好受。你不要以爲很容易，實際上難得很，因爲業力不允許你放鬆，不允許你什麼都不做。尤其是你的自我不允許，因爲你的自我在什麼都不做下感受到了死亡，它立即就有一種死亡在迫近的感覺，它非要逼著你的身心做一點什麼，尤其是逼著你的精神做一點什麼。衹有做一點什麼，衹有在慌亂的忙碌中，自我纔能存在，慌亂的忙碌是自我存在的必備前提。如果什麼都不做，尤其是精神上、心靈上什麼都不做，等於自我在死亡。自我當然不願意死亡，它要掙扎，它要逼著你的身心做一些事情。這就是爲什麼什麼都不做比什麼都做，更有一種瀕死般的難受，甚至有一種莫名其妙的恐懼，就像如臨深淵般的恐懼，或者說是已經落入深淵般的恐懼。那種恐懼會把你從山洞裡驅逐出來，就是有一種不可遏制的力量驅動著自己，像火燒眉毛似的、像火燒辮子似的讓你迅速衝出山洞，衝入人群：「求求你，讓我幹一點什麼吧！我幾乎要死去了。」所以，不要以爲什麼都不做容易，人世間最難的一件事情就是什麼都不做，好難好難的。你們以前都是認爲做這個難、做那個難，其實還有一個更難的，那就是什麼都不做，什麼都不做比做一點什麼要難得多了。那個時候，你們纔知道，還是做一點事情比較容易，哪怕是天下最難的事情，衹要讓你做著，都比什麼都不做要容易得多。

對於上根器人來講，他終於明白了：我們人類爲什麼不可遏制地要做一點什麼，實際上就是自我爲了保持它的存在而採取的行爲；修行就是要去除自我，因此我們就要什麼都不做。在什麼都不做的前提下，慢慢地，那個明體就會變成空明現：要麼變成空，要麼變成明，要麼變成現。明體變成空明現的時候，這個身體就開始轉化，其實也沒什麼氣、脈、明點，一句話，這個身體轉化掉就完了。

明點就是智慧。其實沒有明點，明點是般若智慧被阿賴耶識異化，再被末那識異化，再被自己生生世世傳下來的身口意三業異化後呈現出來的一種幻象。同樣，氣、脈、明點中，脈也是呈現出來的一種幻象，氣也是呈現出來的一種幻象。所以，氣、脈、明點根本不需要修行，因爲它們本身就是若干幻象中的一種幻象。整個六道都是幻象，何況氣、脈、明點衹是六道中的組成部分，那就更是幻象中的幻象了。

因此，阿努瑜伽對於上根器人來講，是作爲反面教材來領悟的，不是用來修行的，它不需要修行。人世間衹需要把一個修行做好，那就是大手印、大圓滿。衹要把大手印、大圓滿修好了，什麼都修好了，這就是

終極之道。那麼大手印、大圓滿又怎麼修？答：什麼都不修就是大手印、大圓滿的修，反過來講，大手印、大圓滿就是什麼都不修。所以，上根器人得出結論：八萬四千法門衹有一個價值，那就是從反面告訴我們，不修比修要好一萬倍，甚至都是不可比擬的，就像螢火蟲與太陽相比，有爲法的修就是螢火蟲，無爲法的不修就是太陽，它們是沒有可比性的。所以整個佛法，無論是它的理還是它的法，最終的最終，都是用來說服你，讓你明白：心性中一切本有，你放鬆讓它呈現就什麼都有了，就什麼都在裡面了，這就叫「自足性」。

我現在給你講的這一套就是法，這一套法你要皈依，不管你信不信都要皈依，這就叫「皈依法」。你說你一時半會兒還難以理解，怎麼辦？難以理解你也要按我說的去做。當你在山洞裡坐不住的時候，當你難以做到什麼都不做的時候，你要說服自己：「對不起，這就是法對我的要求！坐不住我也得坐，坐得住我也得坐，這個地方不要情緒，不談好惡。」你說你坐不住，問我「坐不住咋辦？」問這句話就該抽，什麼叫「坐不住咋辦？」坐不住再坐去！還能咋辦？！一直坐到你能坐得住爲止！這還用問嗎？因爲你皈依了法，法就是這樣要求的。你皈依了大手印，大手印就是要求你不准許修行。

別人問：「你在幹嗎？」你說：「我在修大手印。」對方又問：「大手印是什麼意思？」你說：「大手印的意思就是我什麼都不修。」對方再問：「什麼都不修，你能不能做到？」你要告訴對方：「不好意思，做得到我也得這麼做，做不到我也得這麼做，因爲我皈依了法，我的整個身口意都給了法，法讓我怎麼樣我就怎麼樣，我沒有說『不』的權利，也沒有說『不』的願望。因此，大手印要求我傻啦吧唧地坐在山洞裡什麼都不修，那我就傻啦吧唧地坐在這兒什麼都不修。」同樣，你也要說服自己：「大腦啊，你規矩點吧，法就是這麼要求我的，我知道你很難受，再難受你也得忍著。身體你也難受吧，也忍著啊。情緒上也憋得難受，你也要忍著啊。對不起，我已經皈依了法，尤其是皈依了法中的終極之法大手印、大圓滿，是大手印、大圓滿讓我這麼做的，我必須這麼做，沒理由，無條件，因爲這是真理。我皈依法，皈依的就是真理。大手印叫我什麼都別修，這就是真理，無爲就是最好的爲。我要三無以及四無，沒有爲什麼。你也別問上師，也別問佛，爲什麼不修就是最好的修？沒有爲什麼，這就是終極答案。不准許問爲什麼，哪有那麼多爲什麼！你就這樣做就行了！」

其實你們學佛也好，學儒也好，學道也好，學到最後都是這個理：這樣去做就行了，不要再說了，這就叫「皈依」。「皈依」的意思就四個字：就是這樣。佛家叫「法爾如是」，翻譯成現在老百姓的語言就叫「就是這樣」，不要解釋了，只管做去！如果你學的是儒家，你就會說：「爲什麼我要仁義禮智信？爲什麼我要溫良恭儉讓？我不溫良不行嗎？我不恭儉讓不行嗎？」答：不行！必須這麼做，沒有爲什麼。不管是學儒佛道，還是學任何一家聖學，你把所有的經典看完了，到最後都是剩下四個字：就是這樣！「這樣」是哪樣？在山洞裡什麼都不做，就是這樣，就是這樣！甚至連「我這樣做能不能獲得成就」的念頭都別動了。

我告訴你們，在身體上修的都是錯的。因爲我們的身體是幻覺，所以凡是與身體相關的修行全部是錯的。因爲身體是五大假合的幻覺，我們在幻覺上再折騰也折騰不出什麼來，甚至越折騰越幻，這叫「幻中修幻」，所以說是錯的。幻本身就是錯的，在幻上再搗鼓，就是幻上搗鼓幻，那就更是錯上加錯了。

不僅在身體上修是錯的，在心上修也是錯的。這個「心」指的是識心，具體講就是八識。我們的主體五蘊（色受想行識），除了色蘊可以歸到外五大（地水火風空）之外，剩下的受想行識四蘊全部可以歸到八識中去，它們是八識的各種功能。因爲八識是幻覺，所以在八識中的任何修行都是錯誤的，也就是說，在心靈上修行，是在幻中玩幻，也是錯誤的。在身上修也叫幻中玩幻：你在幻覺中玩弄幻覺，那不是越來越幻、越來越背道而馳嗎？

因此我們得出結論：在心上修是錯的，在身上修也是錯的。那怎麼辦？答：沒有修行，不修行就是最好的辦法。嚴格地講，所有的修身都是錯的，所有的修心都是錯的，因爲身和心都是幻覺，都是夢幻泡影，八識中沒有一個針鼻子大的事情是真實的。當然，這衹是從某種意義上講的。

我們佛法中還有另外一句話：六道中的眾生都伴隨著與生俱來的佛性，人類當然也不例外，也有一點佛性。但是從某種意義上講，在六道中，連針鼻子大的地方都是幻覺，無論是主體還是客體（主體就是八識，客體就是五大），沒有一個不是幻覺。因此，在身體上修是大錯特錯，在心靈上修也是大錯特錯。

那要在什麼上修？在上師替你喚醒的明體上修。明體就是那個與生俱來的十分之一的佛性，衹有那個明體是真實的，那是你逃出生天的窗口，除了那個明體，你在哪個上面修都是錯的。所以說，修身是錯的，修心是錯的，安處心性才是對的，這就是大手印、大圓滿。什麼是大手印、大圓滿？就是安處心性。

整個八萬四千法門的佛法，從次第上講，又可以歸納爲九乘佛法。九乘佛法中，前八乘全是錯的，第九乘衹是名義上存在。爲什麼它衹是名義上存在？因爲第九乘就告訴了你一句話：事實上這個世界上沒有大手印、沒有大圓滿，什麼都別修就是最好的修行，也就是三無、四無。所有的佛法義理，捋到最後都捋到這兒來了。這就叫「皈依法」。我們別無選擇，你越瞭解佛法，你就越覺得我們別無選擇。我們修行最後的歸宿就是什麼都別修，給這個「什麼都別修」起個名字，就叫大手印、大圓滿。

我們要信任，不信任是不行的！爲什麼？因爲我們已經皈依了法，皈依法就是把自己的小命給到法，法讓我怎麼做我就得怎麼做，我就像個嬰兒一樣，無條件地信任自己的母親，我別無選擇——信任也得信任，不信任也得信任。母親說張嘴嬰兒就張嘴，母親給他餵一口飯，嬰兒絕不會問：「你給我餵的是什麼呀，是不是毒藥啊？」他絕對不會懷疑母親，這就是孩子對母親的絕對信任。我們對佛法，對大手印、大圓滿，對什麼都不修，就應該像嬰兒對父母、爺爺奶奶的那份信任一樣，永遠不問爲什麼，讓張嘴就張嘴，讓站起來就站起來，讓坐下就坐下，這就是絕對地信任。不用問爲什麼，沒有爲什麼，這就是皈依。在嬰兒的時候，我們都能做到皈依。但成年以後，我們就「爲什麼」三個字問得太多了，什麼都要問個爲什麼。問爲什麼是好事，也是壞事——壞就壞在問的時間久了，我們就會懷疑一切，我們已經不能全然地信任任何東西了。那種如嬰兒般純真的信任、無條件的信任、全然的信任在成年人身上已經沒有了，對成年人來說，這是一個悲哀。我們要在信任這一點上再回歸嬰兒狀態，也就是再回歸到那個全然的信任中。

佛陀告訴我們，什麼都不修就是最好的修，我們就要確信那就是最好的修，不要問爲什麼，儘管去這樣做就是了。怎樣做？具體來說，就是什麼都不說了，就坐在那兒，裝傻充愣，玩「躺平」，玩三無或四無。這就是大手印、大圓滿，所以它們叫「終極大法」。我們要堅信，表面上我們什麼都不做，但以後我們什麼都會有，前八乘中所有的成果我們都會有，這就叫「無爲而無不爲」，無爲到了極致就是無所不爲。佛經裡面關於佛菩薩的各種描述我們都有：觀音會什麼我們也會什麼，文殊會什麼我們也會什麼……總之，凡是他們有的，我們都有。他們爲什麼有？是因爲他們的佛性讓他們有。我們爲什麼有？也是因爲我們的佛性讓我們有。他們的佛性跟我們的佛性是同一個佛性，所以他們有什麼，我們就一定會有什麼：要對此堅信不疑！剩下的就是走完這個過程，讓自己越來越無爲、越來越無爲，最後無爲到極致。

要達到越來越無爲，除了要信任——信佛、信法、信師、信自己，同時還要有一定程度的閉關才行。因爲我們生生世世深陷於有爲之中，有爲已經成了我們的本性，已經刻到我們的骨髓裡去了。爲了讓這種刻到骨髓裡的有爲，也就是造作（不管是身口意哪一個方面的造作）安息下來、休息下來、安靜下來，變成無爲，是需要一段時間的努力的。由於每個人的根器不同，所以每個人閉關的時間、努力的程度也是不一樣的。

衹有中下根器的人才需要修行一定程度的有爲法，這一點已經講過了。爲什麼？因爲我們的身心太過低劣，法理衹要稍微高深一點，我們就理解不了。因此，我們需要來一次身體的淨化，哪怕是最粗淺的淨化也

需要，不淨化的話，我們都理解不了高深一點的法理。對於上根器者來講，這個無爲法伸手可及，稍微理解理解就到位了；但是對於中下根器的人來講，無爲法實在是太高深了，理解起來簡直就像要了他的命一樣，他怎麼都理解不了。在這種情況下，我佛慈悲，教了前八乘的有爲法給我們，這些有爲法就是爲了讓我們歷練歷練身心、淨化淨化身心、成長成長身心、理順理順身心的。因爲我們的身心太過顛倒錯亂、破碎不堪，必須把它捋一捋，多多少少捋一捋。雖然這不是終極之捋，但也是必要之捋。身心捋順了，這個時候再聽大手印、大圓滿，我們似乎就能理解了。因此，有爲法不是可有可無，對於中下根器者來講是必要的，而且是較長一段時間必要的，必須拿出時間和精力來修行有爲法才可以。關於有爲法與無爲法就說這麼多。

我們再回來說「二次第成就」。如果把生起次第、圓滿次第視作有爲法來修行，是能起到一定的效果，但是效果非常有限；如果把生起次第、圓滿次第視作無爲法來修行，實際上就是指明體的空明現過程，說某某大師獲得了二次第成就，一般指的是無爲法成就，就是指他完成了明體的空明現過程。因此，當我們看到某個大師的傳記中說，他經過幾十年的努力終於獲得了二次第成就，我們馬上就要把這句話轉化成：他的大手印或大圓滿的空明現次第走完了，因此他獲得了成就。

「皈依」裡面還含著一個老實問題，無論皈依什麼教導，我都要全身心地很老實地按照這個教導去做。如果我皈依儒了，就要老老實實地皈依。皈依不是個形式，皈依了首先要對自己負責，對自己負責的具體表現就是老實——我既然皈依了孔孟，那我就要老老實實地踐行孔孟的教導，孔孟叫我做什麼我就去做什麼，我就像一個單純的嬰兒一樣，父母叫我做什麼我就做什麼。如果我皈依佛了，那就是佛法讓我做什麼我就做什麼，這纔是皈依。所以，皈依首先就表現爲老實。一定要老實下來，不要能不夠，不要自作聰明，能不夠和自作聰明都不是皈依。以上就是密皈依的內涵。

第四層皈依叫「極密皈依」，什麼叫「極密皈依」？到了極密皈依層面，就是把佛陀視爲我們的心性，換言之，心性是我們的終極之師。當心性顯化時，不管它是部分顯化還是全部顯化，衹要有一定的顯化，就是我們的天然之師，也是我們的終極之師。這個時候，我們皈依的是心性，因此叫「極密皈依」。

以上是由「皈依佛」引申出來的密宗的四層皈依（講到第三層密皈依的時候，也涉及了「皈依法」的概念），關於四層皈依就介紹到這裡。

第二個是「皈依法」。格魯派①創始人宗喀巴②大師說過一句著名的話——「佛法比佛陀更重要」③，我對這句話深以爲然，表示深刻的認同。爲什麼說佛法比佛陀更重要？他的理由就是，像釋迦牟尼這些佛，對於普通眾生來說，已經圓寂了，或者說已經涅槃了，除非你有相當高的證量才能見到他們，如果沒有相當高的證量，你連他們的聲音都聽不到、形象都見不著。現在能夠讓我們獲得解脫的唯一的辦法，就是借助佛法、佛經。換言之，衹有佛經、佛法才能讓我們解脫。而不是釋迦牟尼讓我們解脫，因爲釋迦牟尼已經消失了。宗喀巴大師是從這個角度上講「佛法比佛陀更重要」的，他的意思是佛陀不能使我們成佛，而佛法能使我們成佛。

---

① 格魯派：中國藏傳佛教宗派。「格魯」，藏語意爲善律，因該派倡導僧人嚴守戒律而得名。又因僧人多戴黃帽，俗稱「黃教」。形成於 15 世紀初。創始人宗喀巴針對當時各教派戒律鬆弛進行宗教改革，主依噶當派教義，主張嚴守戒律，獨身不娶，顯密兼修，遵循先顯後密的修習次序。至 17 世紀，格魯派進入鼎盛時期，成爲藏傳佛教中勢力最強大、影響最深遠的一大宗派。拉薩的三大寺（甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺）、後藏的紮什倫布寺等，以及達賴喇嘛、班禪額爾德尼、章嘉呼圖克圖和哲布尊丹巴四大活佛世系，均象徵著格魯派的權威和勢力。參見顧明遠主編：《教育大辭典 9 中國古代教育史 下》，上海教育出版社 1992 年版，第 386 頁。尕藏加：《雪域經輪：西藏宗教考釋》，五洲傳播出版社 2020 年版，第 99—103 頁。

② 宗喀巴（1357—1419）：藏傳佛教格魯派創始人，西藏佛教史上著名的宗教改革家和佛學大師。本名「羅桑紮巴」，出生於青海湟中縣。幼時出家，學習顯密教法十年，十六歲入藏深造，兼通顯密。鑒於當時各教派戒律鬆弛，教風敗壞，僧侶生活放蕩，遂以噶當派教義爲立說之本，結合自己的見解，建立體系，進行改革，提出一整套嚴格的清規戒律，要僧侶身體力行，嚴行恪守。又規定學經次第，嚴密寺院組織。宗喀巴一生著述非常豐富，著有《菩提道次第廣論》《密宗道次第廣論》《菩薩戒品釋》《事師五十頌釋》《密宗十四根本戒釋》《中論廣釋》《辯了不了義論》等。宗喀巴弟子眾多，最著名的有紮希貝丹、釋迦也失、根敦朱巴等。參見燈下蓮編著：《讀圖時代 佛像圖譜》，湖南美術出版社 2010 年版，第 125 頁。《簡明倫理學辭典》編輯委員會編：《簡明倫理學辭典》，甘肅人民出版社 1987 年版，第 398 頁。

③ 宗喀巴大師說：「密法是珍貴的，密法比佛還珍貴。得到佛的地位並不難，得到密法難上難。」參見迦色編著：《圖解宗喀巴》，紫禁城出版社 2008 年版，第 266 頁。

這個「皈依法」在小乘、大乘和金剛乘中的含義也是不一樣的。在小乘中，「皈依法」指的是只皈依小乘經論，不皈依大乘經論。因爲小乘的修行人就是現在東南亞佛教圈的那些和尚，認爲我們中國的大乘經論是後人僞造的，他們不承認是佛所說的，不承認當然也就不會去信受奉行。所以他們這個「皈依法」特指皈依小乘類經論。

同樣，大乘顯宗有相當一部分人也不承認金剛乘（密宗）的經論。所以大乘的和尚，就是我們漢地的大部分和尚，都是不承認金剛乘的，他們認爲金剛乘也是後人僞造的，不可信，因爲不是佛說的。他們跟小乘的觀點一樣——既然不是佛說的，當然就不皈依。所以大乘「皈依法」這個「法」字特指小乘和大乘的所有經律論，但不包括金剛乘的經律論。

到了金剛乘的時候，情況就反過來了：金剛乘不僅要皈依自己的經律論，也承認大乘顯宗的經律論，以及小乘的經律論。在金剛乘的修行者看來，三乘佛法不存在矛盾，所以金剛乘的「皈依法」皈依的是小乘佛法、大乘佛法和金剛乘佛法，三乘佛法全部得皈依，全部得信受奉行。當然，他們是金剛乘的弟子，所以更加強調皈依金剛乘的經論，因爲金剛乘的經論更究竟一點、更圓滿一點。尤其是大手印、大圓滿的相關經論，跟普通的經論是相反的。因爲大手印、大圓滿要求我們什麼都別做，認爲什麼都不做就是最好的做。除了大手印、大圓滿（第九乘的法）之外，前八乘的經律論都是讓我們有爲造作的，所以它們有著本質上的差別。

這就是「皈依法」。小乘、大乘和金剛乘對「法」字的含義是不一樣的，因此給大家解釋一下。

第三個是「皈依僧」。「皈依僧」也有小乘、大乘和金剛乘之分。這很麻煩，不說的話，你們都眉毛鬍子一把抓，雖然三乘佛法都是叫「佛法僧」，但其實裡面的含義差別大了：佛的差別大，法的差別也大，僧的差別也大。

在小乘中，「皈依僧」指的是皈依出家人——哪怕你昨天還是個在家人，衹要你今天是個出家人，我馬上就要對你進行如禮如儀的供養。

在南亞和東南亞地區，小乘佛教有一個制度，什麼制度呢？就是所有的出家人不准許自己做飯。那餓了怎麼辦？餓了就去化緣，或者叫乞食。化緣的時候，他們是很有講究的：穿上莊嚴的僧衣，排成一個隊列，然後緩緩前進——每一步邁多少釐米都是有明確規定的，他們就邁著協調一致的步伐，按照規定時間托鉢化緣、乞食。這是從僧人方面講。從世俗信眾方面講，他們要卡著那個時間點趕緊把飯做好，因爲南亞人愛吃米飯。當僧人到來時，他們就用飯勺從鍋正中間舀下去（不能舀鍋邊上的飯），因爲鍋中間的飯最好吃、最香，把鍋正中間的飯舀出來後放到一個僧人的缽裡，然後再舀一勺放到另一個缽裡，再舀一勺又放到另一個缽裡……菜也是這樣，他們都是在自己家裡面炒好了菜，然後從中挑出最好的在那兒準備著。僧人來了，他們就跪在馬路邊迎接——不是站著迎接，是跪著迎接。

他們認爲，「僧人的地位尊崇，我們的地位卑微，因此要跪著用最好的飯菜供養僧人，這就是規矩。哪怕這個和尚昨天還是一個普通人，今天他才出家成了一個和尚，我們作爲普通人，要像對待一個老和尚一樣，用相同的態度去對待他。僧人如果有什麼吩咐，我們不能因爲他是一個新僧人，就對他有輕慢之心，對他說的話我們就可以愛聽不聽，而只對老和尚、高僧恭恭敬敬，只聽老和尚、高僧的話，我們不可以有這樣的分別心。」這就叫「皈依僧」。

在小乘中，「皈依僧」的意思是：衹要他是僧人，我們就一律平等對待，無論他的年齡是大還是小，無論他的出家時間是一天、一年、十年還是五十年，都一視同仁，不可以有分別。衹要他是僧人，他就是高貴的，我們就要尊崇他。哪怕我們見到的是一個只出了一天家的僧人，都要按照規矩來，就是跪下、禮拜、供養、點香等等，一切都要如禮如儀，不可輕慢對待，不能生起這樣的言行：「哎呀，這個人我知道，他昨天纔出家，今天是第一天當和尚，他有什麼道行啊？我們對他沒有必要那麼恭恭敬敬！對已經出家了五十年的

高僧恭恭敬敬還可以，對他就沒有必要這樣了。」這是不可以的！如果這樣做、這樣想，就違背了皈依僧的要求。當然，這是指小乘的皈依僧而言。

大乘的「皈依僧」就不是這樣。大乘對僧人是有分別的，大乘的「皈依僧」指的是皈依聖僧。什麼叫「聖僧」？就是得道高僧。祇有大家公認他是一個得道高僧的前提下，我纔如禮如儀地皈依他。對待小僧人，哪怕有點不如禮不如儀都可以，輕慢一點都無所謂，祇要不是太過藐視就行了。這就是大乘的「皈依僧」，特指皈依得道高僧、聖僧、有造詣之僧。無論這個造詣是理悟還是證悟，總之要有造詣，沒有造詣不行。一個僧人沒有造詣就是平凡的比丘，平凡的比丘跟我是平等的，我不藐視他就可以了，其他方面就不是非得弄得如禮如儀，比如跪著見他等等，這些都可以不用。這是指大乘的皈依僧而言。

再說金剛乘的「皈依僧」。金剛乘的「皈依僧」保留了大乘那個皈依聖僧的要求：我皈依僧，不是說見到僧人就要下跪、見到僧人就要唯命是從，我皈依的僧人必須是高僧，我只對高僧下跪，只對高僧唯命是從，他的吩咐我不說一個「不」字，我盡力滿足、做到。在這個基礎上，還要加一些東西。加什麼呢？

⑴培養「視他爲佛」的態度。這個高僧，別人是否視他爲佛我不管，我只管我自己要做到視他爲佛，別人都可以輕慢他，唯獨我不能輕慢，因爲我皈依了他。在我的心目中、在我的生命中，他就是佛，必要的時候，我可以犧牲自己以保全他，保全他實際上是在保護佛。這一點顯宗沒有，是密宗增加上去的。

⑵皈依一切成就者，不強求對方是不是出家人。這也是密宗增加上去的，是顯宗所沒有的。顯宗皈依的「僧」特指戒律精嚴的高僧，也就是出家的比丘或比丘尼，大部分情況下都是指比丘。金剛乘（密宗）皈依的「僧」不限於比丘、比丘尼，而是指一切成就者。通俗地說，就是我不管你是不是出家人，我只管你有沒有成就，祇要你有成就我就皈依你，所以金剛乘不強求所皈依的僧是不是出家人。

尤其是我們寧瑪巴，寧瑪巴以在家居士爲主，但我們不是叫「居士」，而是叫「瑜伽士」，就是指在家修行者。在家修行者就是結了婚的跟妻子兒女住在一起的修行人，甚至連兄弟姐妹都住在一塊，那是一大家子。這都無所謂，身爲弟子，我不管你有沒有結婚，不管你有沒有孩子，也不管你是不是七大姑八大姨都住在一塊，這些都不是我過問的；我只問一點，你是不是一個大成就者，如果是我就拜你爲師。所以，金剛乘皈依僧時，對這個僧是否出家的問題不過問。不像顯宗，顯宗的僧特指出家人。在顯宗看來，不是出家人怎麼能叫「僧」呢？祇有比丘或比丘尼才能稱爲「僧」。但是在金剛乘中，「僧」字的概念可就寬泛多了，不僅指出家人，還包括在家人，尤其是包括在家的女成就者，就是說金剛乘皈依的僧在性別上是無所謂的，只問你成就還是沒成就。

⑶不區分成就者是不是人。在金剛乘中，護法都是我們皈依的僧。比如說，此時此刻蓮師的身邊圍繞著很多弟子——男弟子叫「勇父」，女弟子叫「空行母」，這些空行母和勇父都是蓮師身邊大菩薩級別的大持明，他們連人的身體都沒有——至少沒有普通人的身體，但他們仍然是我們皈依的對象，皈依他們也叫「皈依僧」。所以，金剛乘對「僧」字有越來越寬泛的定義，不要說在家人、出家人可以視爲僧了，連不是人道中的勇父、空行母都可以視爲僧。他們都在淨土中修行，因爲他們是成就者。成就者都在淨土中，想讓他們不在淨土都做不到。無論他們走到哪裡，都有與之相匹配的環境——淨土。因爲環境是「所」，「所」是由「能」決定的：祇要「能」覺醒程度高，「所」就一定是淨土，所以「所」是不是淨土取決於「能」。就像我們這個世界是污染還是清淨，取決於我們、取決於主體：如果我們覺醒了，它就是真善美的淨土；如果我們不覺醒，處在自我、無明的顛三倒四之中，它就是假惡醜的娑婆世界。所以，不用去關心「所」的問題，只要關心「能」覺不覺醒就可以了。由於這些持明者都是大菩薩，當然高度覺醒了，「能」高度覺醒了，「所」就一定是淨土。因此，不是他們想不想有淨土的問題，而是他們走到哪兒淨土就在哪兒。他們走到哪兒，周圍的環境都是壇城，也就是所謂的「佛國」或曰「淨土」，用現在哲學的話來說，就是「真善美的世

界」——真世界、善世界、美世界合在一起就叫「真善美的世界」。那麼，這些生活在淨土——應該叫「自帶淨土」的持明、空行母、勇父，也是廣義的僧，也是我們皈依的對象。

以上就是皈依三寶（皈依佛、皈依法、皈依僧）的內容。我們金剛乘在皈依三寶的基礎上，還增加了一寶叫「上師寶」，一般都叫「上師仁波切」。「仁波切」就是指心中最珍貴的寶貝，簡稱「心寶」或「寶」。說佛是寶就是說佛珍貴，意思是指佛是這個世界上最珍貴的。他比什麼還要珍貴呢？他比金銀財寶還要珍貴百倍、千倍、萬倍，金銀財寶在佛面前簡直如同瓦礫、如同木石，就是像木頭和石頭一樣。佛的價值比起世界上的金銀財寶，不知道要高出多少倍，所以佛是寶中之寶。在佛家，佛是寶，叫「佛寶」；法也是寶，叫「法寶」；僧也是寶，叫「僧寶」；金剛乘還有一寶，叫「上師寶」。這個「上師寶」，小乘沒有，大乘也沒有，衹有金剛乘才有。金剛乘特自加了一個上師寶，而且把前三寶都納入上師寶中，說上師寶是前三寶的集合體，所以上師即佛、上師即法、上師即僧。

爲什麼說上師即佛？因爲上師是大成就者。除此之外，從不同的角度來講，「上師即佛」還有幾層意思：

⑴我必須把上師看成佛，不管他事實上是不是佛都不重要，重要的是我有沒有把他看成佛。我把他看成佛，他就是佛；反過來說，哪怕他真的是佛，但是如果我不把他視爲佛，那他就不是佛。爲什麼要這樣做？這涉及一個加持問題，最著名的就是密勒日巴那句教導：如果你把上師看成佛，你就會獲得佛級別的加持；如果你把上師看成菩薩，你衹能獲得菩薩級別的加持；如果你把上師看成普通人，你將不會獲得任何加持。爲了讓自己獲得加持，爲了讓自己盡快成佛，我們一定要把上師以及上師的上師等歷代上師都視爲是真佛，是以人身的形式呈現的真佛。這是「上師即佛」的第一重含義，就是身爲一個弟子，你要無條件視上師如佛，不僅僅是看待上師如佛，而是你所有的言行都要把這一點體現出來，要真切地這樣去做。

⑵我聽上師的教導，要視之爲這是佛的教導，這不是一個普通人的教導；我是在遵循一個佛的教導，不是在遵循一個普通人的教導。這一點在我的弟子中，衹有極個別人做到了，絕大多數人還沒有做到。我的很多教導在他們身上都沒有體現出來，從這一點可以明顯地看出來，他們沒有拿出十二分的誠意來遵守我的教導。爲什麼？因爲他們沒有把我看成佛，而是把我看成一個普通人，他們心裡想的是：「這是一個普通人給我的教導，既然是個普通人，那他的教導我高興就聽聽，不高興就不聽；普通人的教導，對我脾氣了我就吸收幾句，不對我脾氣了我就視而不見、聽而不聞。」這都是典型的沒有視師如佛的表現。沒有視師如佛，就違背了師徒之間的三昧耶戒。也就是說，我絕大多數的弟子從拜師的那一天起，一直到現在，始終處在嚴重的破壞三昧耶戒中，他們是三昧耶戒的毀壞者，主要就表現在他們沒有做到視師如佛。

視師如佛的意思，就是不管我的上師是不是真佛，我上師傳的佛法都是真佛法，或者說都是從真佛那裡傳來的法，所以我聽上師講法如同聽真佛講法。因爲我上師是一個虔誠的傳承者，他沒有在他講法的基礎上添油加醋，沒有添加一句他個人的意思，他是原原本本地照著說的，當時佛是怎麼說的他現在就是怎麼說的，他傳的是真正意義上的佛法。既然我的上師沒有添油加醋，他說的每一句話都是佛的原話、原意，那麼我聽從上師傳法，完全等同於聽從釋迦牟尼傳法、聽從蓮師傳法。我視上師傳法如佛在傳法，因爲他傳的不是普通人的話，他傳的是佛語。我上師的所有教導都是佛的教導，既然是佛的教導，我當然要老老實實地、嚴格地聽從。這還用說嗎？我是佛弟子，佛弟子不聽從佛的教導，聽從誰的教導？這是「上師即佛」的第二重含義，就是我上師傳的是純正佛法，是沒有扭曲、污染的清淨佛法，是真佛講的法，因此我遵守上師的教導，就是在遵守佛的教導。

⑶我的上師是歷代祖師乃至諸佛之化身，這是一種傳承。我上師的心跟歷代祖師的心是融爲一體的、徹底敞開的、貫通爲一的。從佛到我的上師，再到我之間的生命是徹底貫通的。因爲我的上師是一個極度虔誠的人，他對所有的佛法僧都是徹底敞開的，所以這些佛法僧透過我的上師全部呈現給了我、傳遞給了我。就

法脈而言，就心心相印、生命相通這個角度而言，我的上師跟上師的上師沒有任何差別，上師的上師又跟蓮師沒有任何差別，蓮師又跟釋迦牟尼沒有任何差別，所以我視上師如佛實際上就是視蓮師如佛，就是視釋迦牟尼如佛。因爲他們三個是融爲一體的，是心心相印、生命相通的，因此我視上師爲蓮師再來，爲蓮師的化身，爲釋迦牟尼的化身，爲一切佛法僧的化身。如果我視上師如普通人，這不僅是對上師的侮辱，也是對諸佛的侮辱，也證明了我不通佛理，我是個佛法的門外漢。但通佛理的人，都會明白心心相印、生命相通之理。經過無數次的觀察，無可辯駁地證明我的上師跟蓮師完全心心相印、生命相通，因此我必須視我的上師就是蓮師的化身，就是蓮師本人。爲什麼？因爲他和蓮師心心相印——他徹底向蓮師敞開，蓮師也徹底向他敞開，所以他們的生命是融爲一體的，身口意都是融爲一體的。我必須視我的上師是蓮師的化身，是一切佛法僧的化身。這是「上師即佛」的第三重含義，是從生命相通、心心相印的角度，視上師爲諸佛之化身，即諸佛示現出來的人身。

大體上就是從這三個角度來視上師如佛。如果你真的吃透了這三個方面，不是蜻蜓點水地瞭解一下，而是確確實實地深度思考、思維透了這三個方面，那麼你必定會自發地、自然地、自覺地、自如地視上師如佛，一點也不用造作。如果你老是在造作地視上師如佛、勉強地視上師如佛，甚至帶著一種戲謔的心態調侃「嘿嘿，我的上師是佛耶」，那衹能證明上面說的這三個角度，你一個角度都沒吃透。但凡吃透任何一個角度，你一定自然、自發、自覺、自願地視上師如佛，而且在沒有任何人逼你的情況下，自發地將其體現在你所有的言行舉止上。衹有自發的纔是永恆的，那種人爲的、造作的持續不了多久，那種感覺、狀態很快就會消失。衹有自然、自覺、自發、自願、自如的纔不會消失，不要說生前視師如佛了，甚至連你死後都是這麼認爲的，甚至這與上師在不在世無關，無論上師在不在世你都會這麼認爲。「我的上師就是佛」，哪怕上師都死了很多年了也沒有問題，你每次想起上師，每次看到上師的著作、視頻、照片等一切，都會感到「我的上師來了」，你很自如、很自然地就有這種感覺。所以這是要深度思考的，不是光聽一聽就完事了的。

既然我給了你們這三個角度的開示，你們就要順著這三個角度進行深度思考，一直思考到透爲止。透的標誌就是你們確確實實能夠自然、自覺、自如、自願地視上師是佛，一點都不懷疑，很自然地生起這樣的感受，這個時候才可以結束思考。衹要沒達到全然地、自然地視上師如佛，就證明你們思維得還不透，還要再接著思維、進一步思維、換著角度思維，這樣才行。這就是第四個皈依——皈依上師的意思，皈依上師的要點就是視師如佛。

衹要皈依了上師，我們就和上師締結了三昧耶戒，三昧耶戒最核心的內容就兩點：

第一點是唯上師之命是從，唯上師之教化是從，這叫「唯師是從」。衹要上師教化得合理，既然合理還有什麼可說的，什麼都不要說了，剩下的就是全然地去踐行、去遵守就行了。這是第一點，對上師的教導、教化視之爲佛的教導和教化，全然地去遵守、去踐行。佛不可能叫我們幹壞事，所以佛的教導一定都是充滿了真善美的教導；既然是飽含著真善美的教導，那還有什麼可說的，踐行就是了。

第二點是第一點的延伸，就是永不退失道心。永不退失道心，就是衹能在修行上進步，不准許有任何內內外外的阻力阻礙你進步，導致你退失道心。衹要退失了道心，你就毀壞了與師之間的三昧耶戒。你哪怕走得慢一點，你說「我這個人笨，我這個人根器低劣，所以不能跟周圍的師兄弟比，他們進步很快，我進步很慢」，這都不要緊，衹要不停下來、不退失道心就可以了。一旦停止進步，或者退步了，就意味著你退失了道心。在退失道心的同時，你就違背了三昧耶戒。

按照佛法的說法，衹要退失道心就是破三昧耶戒，這個問題是非常嚴重的。嚴重到什麼程度呢？嚴重到周圍人一定要遠離你，因爲你破戒了，而且破的是所有戒中最嚴重的一戒，叫「破三昧耶戒」。破三昧耶戒的嚴重程度超過了殺父、殺母之罪。比如，你拿刀把自己的親媽殺了，罪過大不大？當然大了，殺母之罪是

世界上最嚴重的罪過之一，但是還有比殺母之罪、殺父之罪更嚴重的，那就是破三昧耶戒罪。這個罪比你把自己的親媽殺了的罪要嚴重多了，這是直接下地獄的罪；而且按照密宗的說法，所下的還是金剛地獄。

什麼叫「金剛地獄」呢？就是十八層地獄中永受痛苦無有間斷的那一層[①]，是只給金剛乘中犯下比五無間罪更嚴重的破三昧耶戒罪的人準備的。所謂的「五無間罪」，就是指殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破壞清淨修團這五種大罪，因其罪大惡極，直接墮入無間地獄受報，所以叫「五無間罪」，是所有破戒中最嚴重的五種罪。殺父、殺母、殺阿羅漢都好理解，「出佛身血」是什麼意思呢？就是拿刀子紮佛，讓佛的身體出血——衹要有這個動機和行爲，不管有沒有真的讓佛身出血，都算犯下了此罪過。還有「破壞清淨修團」罪，我們弟子中就有很多人有這種情況。他們不知道這個惡業有多嚴重，這個罪業屬於五無間罪之一。什麼叫「清淨修團」？就是我們這個修行團隊十分清淨，大家相親相愛。你一來了，到處挑撥離間，搞得大家相互之間產生矛盾、衝突，甚至打起來、罵起來，這都是因爲你的緣故，你就是那個破壞清淨修團的人。破壞清淨修團罪就是破壞團結罪，這個「團結」特指修行人團體的團結。破壞修行人之間的友愛、友善、團結的罪，和殺你親媽、殺你親爸的罪是一樣大的，它叫「破壞清淨修團」，或叫「破壞修行團隊」。

現在就趁著這個機會，警告一下我的一些不良弟子：你必須立即改正過來，把你過去那個惡習改過來，就是你整天像根攪屎棍一樣，走到哪裡就把哪裡攪得不得安寧，走到哪裡哪裡就矛盾重重、問題重重、衝突重重，你必須立即終止這些惡習。你應該改正過來，增加人與人之間的團結，你要爲增加我們師門的團結做出貢獻，而不是破壞、擾亂大家的道心、清淨心，因爲破壞清淨修團這個罪過和殺自己親媽的罪過一樣嚴重，這是你承受不起的。

還有一個罪比五無間罪更嚴重。五無間罪已經到了極限了，已經是最嚴重的罪了，都可以用「最」字形容了，但還有一個是罪上加罪，叫「破三昧耶戒罪」。破三昧耶戒罪是五罪合一，這五個罪合在一起才等同於破三昧耶戒罪。我給你們都講了好多年這個道理了：大家要守三昧耶戒，要尊師重道。但你們就是不聽，好像我是在害你們一樣，其實我是在救你們，我是在告訴你們，什麼東西不能碰，什麼事情要做，什麼事情不能做。這是因果律，不是因爲我講了纔有這個因果律，無論我講不講這個因果律都在，只不過我不講你們不知道，我講了你們知道了而已。知道了你們還犯，這就叫「明知故犯」，明知故犯罪加一等。所以，千萬不要把師父的教導視若兒戲，輕易忽略，師父一再一再教導的事情你們必須做，師父不可能害你們！我是你們的師父，怎麼可能害你們呢？

「皈依上師」這個「師」是廣義的師，既指自己的根本上師，也指上師的上師等歷代祖師，乃至於連佛法僧都包括在內。因爲上師是佛法僧的集合體，所以上師即佛、上師即法、上師即僧。不管上師是比丘僧還是非比丘僧，他都是僧。像瑜伽士就是「非比丘僧」，非比丘僧也是僧，他衹是沒有出家而已；那些出家的剃了頭髮、穿上袈裟的就叫「比丘僧」。總之，皈依上師就是皈依佛法僧，上師就是佛法僧的集合體，違背上師的教導就是違背佛、違背法、違背僧，三者同時都違背了。這就是「皈依上師」，這是我們密宗獨有的。在顯宗衹有「三皈依」，即皈依佛法僧，而密宗在皈依佛法僧的基礎上，加了一個更爲重要的「皈依上師」，變成了「四皈依」。

「皈依」是內前行中的第一個前行，關於「皈依」就講這麼多。

① 金剛地獄是密宗的說法，即是顯宗中所說的無間地獄，音譯爲「阿鼻地獄」。作爲金剛密乘弟子的人，就要謹守「不可違離依止師」的密乘教戒，如有違背，是要墮金剛地獄的。阿鼻地獄，譯自梵語 Avicinaraka，意譯「無間地獄」，意爲永受痛苦無有間斷的地獄，指八大地獄中的第八獄，最劣最苦。佛教認爲，造「五逆十惡」重罪者，要在阿鼻地獄永受苦難。

第二章　發殊勝菩提心

第二個內前行叫「發殊勝菩提心」。「發菩提心」的內容在前面一開始就詳細講過了。這本書（《普賢上師言教》）上講的「發殊勝菩提心」裡面還有一些細分，這些細分都還挺好的。它細分爲幾個主題：一是「修四無量心」，二是「發殊勝菩提心」，三是「願行菩提心學處」。這三個主題的每個主題下面又細分了若干子主題，因爲後面兩個主題的內容我們在前面已經講得比較透徹了，下面主要針對第一個主題「修四無量心」展開講一講。

「修四無量心」指的是哪「四無量心」呢？就是慈、悲、喜、捨。爲什麼叫「無量」呢？因爲它沒有盡頭，不是說修多少就夠了，而是祇要活著一天就要修一天，所以叫「無量」。下面逐一介紹一下四無量心，也就是慈、悲、喜、捨的內涵。

一是「慈」，就是要修慈心。「慈悲」一般是放在一起說的，要是分開說，它們各有各的意思：「慈」是同體的意思，「悲」是利益他人的意思。所謂「慈」是同體，就是視他如己，這不是做做樣子而已，而是真真切切地視他如己，要在每一件事情上都設身處地地替他人著想。關於慈悲心的修行，我們專門有一個具體的修法，叫「自他互換法」。自他互換法就是修慈悲心的法門，主要是用來修慈心的。不斷地修自他互換法，就是不斷地保持「我就是他，他就是我，我以他的身份來理解他、看待他、體會他」，這就叫「修慈心」。如果你能夠很自如、很自發地做到視周圍人乃至所有人如己，那就算是修成了，也就是修慈心修成了。

二是「悲」，就是要修悲心。「修悲心」是什麼意思呢？就是盡最大的可能爲他做一些什麼。這個「他」也許指的是個人，也許指的是整個民族。過去的修路架橋就屬於典型的悲心行爲。一個人能去修路架橋就證明這個人有大悲心，因爲路或橋並不是給某個人走的，而是給大家走的，不管是給誰走的，總之把路或橋修好就是在利益他人、利益大眾，這都叫「悲心」。「悲心」按照儒家的標準，可以理解成「道德覺醒」。一個人道德覺醒了以後，自然就會做一些與之相關的利益他人的事情，這都叫「悲心」。

「慈」和「悲」有時候是合在一起說，但仔細分析，它們還略有差別。「悲」是偏於行動這一面，比如說修個路、架個橋，這些都是行動。「慈」是偏於精神這一面，它純粹是一種理解，內心有一種「哎呀，我真的理解了你」的豁然貫通之感。爲什麼理解了？因爲咱倆自他互換了。原來，我老是站在自己的角度來理解你，所以我理解的你並不是真的你；經過一番自他互換的修煉之後，我就理解了真的你，因爲我換成他人的能力增強了。這個「他人」未必是一個人，也許是一群人。假設「他人」就是那一群人，我去理解他們，隨著理解的不斷加強，我對他們的理解就越來越深。比如說，修行佛法是一群人，這是一個特殊群體，之前我沒有進入到這個群體裡，老是誤會他們；現在我修了自他互換法，不斷設身處地地把自己換成他們，從他們的角度理解他們，這樣我對他們的理解就越來越深了，很多誤會就解除了，很多不理解的地方也理解了，很多之前覺得不合理的地方現在也覺得很合理了。因爲這主要是在精神層面進行，所以叫「慈」。

總的來講，「悲」是偏於行動方面，「慈」是偏於心理、精神方面，所以叫「慈心悲行」，我們習慣上叫「慈悲」。其實「慈」是「慈」，「悲」是「悲」，它們不是完全一樣的，它們是兩個意思。

三是「喜」，就是修喜心，要盡可能地給他人帶來快樂、愉快，這是一種能力。我們相當多的人喪失了這種能力，沒有辦法給別人帶來快樂；正好相反，我們給別人帶來的都是麻煩和痛苦。尤其是我們這個時代，相當多的人沒有教養、沒有修養，以麻煩別人爲天經地義、爲理所當然，這是典型的沒有教養的表現。一個有教養的人，即使自己困難死了，也絕不麻煩別人。爲什麼？我是一個成年人。「成年人」這三個字是什麼意思？就是所有問題自己扛，這是一個成年人的基本要求。別遇到一點事情，就拉著別人說「你給我辦一

下，你給我幫忙一下」，然後就像甩鍋一樣，把自己該辦的事情甩給別人，讓別人替你完成、替你辦好，這是一種極度沒有教養的表現，這是一種人品極度差勁的表現。

所以，「喜」的第一件事情就是要斬斷麻煩別人的習慣和態度——從態度上就要認識到麻煩別人是一種惡習，而且是極其討厭的惡習，一定要改正；第二是從行爲上要切實做到不麻煩別人，自己的事情一定要自己完成，無論如何都要自己完成。這是自己給自己的硬命令：自己的事情必須自己完成，因爲我是成年人了。成年人的標誌就是自己的飯自己吃，自己的事自己辦。當然，這還不是「喜」，這衹是「喜」的前提、前奏。「喜」是什麼？「喜」是在不麻煩別人、不打擾別人、不牽連別人的基礎上，反過來要訓練一些能力，給別人帶來喜樂，給別人帶來幫助，給別人帶來一些越來越好的指導和引領。爲什麼要這樣做？如果你非要問爲什麼，那麼我告訴你，這就是我們做人的意義和價值。

修喜心實際上是爲了什麼呢？實際上它是爲了訓練無我的。你們記住，所有的聖學都是訓練無我的。不光是儒家，不光是佛家，也不光是道家，所有聖學裡面的所有要求，本質一定是讓你越來越無我的。所以慈也是爲了無我。自他互換爲的是什麼？還是爲了讓你越來越無我。因爲衹有無我才能解脫，不無我等於墮落，就這麼簡單。爲什麼要無我？答：無我就是覺醒，就是解脫；自我就是墮落，就是束縛。你自己選擇吧，你是選擇無我，還是選擇自我？如果你理智，當然選擇無我。要想無我，那你就來吧——按照聖賢的要求無條件地、不折不扣地、積極地訓練無我。

所有的聖學都是這麼教導的，這個時候你不准退縮，如果退縮就是違背三昧耶戒。你說：「我既不退縮，也不積極，我處在模棱兩可的狀態，可不可以？」不可以，絕對不可以這麼做，必須積極地做，這叫「皈依法」。「皈依法」就是佛既然這麼教導你了，你就必須這麼做，沒有理由、沒有條件、沒有藉口，不准許跟自己講條件，不准許找一堆藉口來搪塞。佛讓你慈，你就必須慈。爲什麼？沒有爲什麼，哪有那麼多爲什麼！你做到就完了！不要問那麼多爲什麼，不能慣這種毛病！佛讓你悲，你就必須給我悲，少一點都不行，你得大悲！你說：「我做做樣子，小悲一下行不行？我是悲了，但是我只拿出一點小小的悲，行不行？」不行！要大悲，要豁出所有的身心、所有的力氣去悲。不做行不行？不行！爲什麼不行？佛就是這麼教導你的，沒有理由，必須照做，這就叫「皈依法」。

你們之前都沒有把皈依法的嚴肅性認識清楚。「皈依法」的意思就是，所有聖人說的，我都無條件做到，注意是「無條件做到」！衹要跟聖賢的教導不一致，有條件、打了折地做，這都不算皈依法，因爲你皈依法不徹底。不徹底的皈依就等於沒有皈依，衹有徹底的皈依才叫皈依。皈依就是要你慈，你就必須給我慈，而且要馬上、立即做到慈。悲也是這樣，喜也是這樣，要你做到，你就必須做到。

喜就是盡最大的可能利益他人，這裡是指廣義的利益他人：他人缺少知識，你要給他人提供知識；他人缺少衣食，你要給他人提供衣食；他人缺少解脫之道的教導，你要給他人傳法、傳道；還包括給他人提供情緒價值，盡最大的可能讓對方有一個好心情，讓本來心情不好的人一看到你心情就變好了……這些都是對他人的貢獻，都是利益他人。就拿給他人提供情緒價值來說，本來這個人心裡很不愉快，但一見到你他就變得很愉快，天天都想見到你。爲啥？因爲見到你就見到了愉快，見到你就見到了高興，你身上散發的都是一種喜悅，而不是一種沮喪，不是一種沉悶，不是一種戾氣，不是這些負面的情緒。你把自己的負面情緒都消掉了，這就是一種喜，用這裡的話說，就叫「四無量心」的「喜無量心」。喜就是高興，就是好的一面，用現在的話說，就叫「正能量」。凡是正能量的東西，你都要向他人提供。凡是負面的東西，你都全部消掉，消掉了就沒有了。就是拿放大鏡在你身上都找不到悲傷，你當然提供不了悲傷——你想給別人帶去悲傷都不可能，因爲你就沒有悲傷。你自己都沒有悲傷，又怎麼可能給別人悲傷呢？所以，無論是你還是別人，都沒有悲傷。這就是在修喜無量心，這是我們無論如何都要做到的。

所以學佛是很難的，不是隨隨便便翻兩部經典，再鸚鵡學舌地背一句《心經》就叫學佛了。學佛是真的要把佛的教導全部做到的，真的要在每一個起心動念、每一個言談舉止中做到，相當不容易。成爲聖人哪有那麼容易啊！這是在訓練我們成爲聖人，不做一點努力，不蛻幾層皮，不死去活來幾次，不死而復生幾次是做不到的。

四是「捨」，就是要修捨心。「捨」就是佈施、給予，也就是六度中的佈施度。佈施又分爲三佈施：財佈施、無畏佈施、法布施。在三佈施中，財佈施墊底也就是最低，無畏布施處在中間，法佈施最高。財佈施和無畏佈施好理解，之前也多次講過了，現在重點講一下法佈施。

什麼是「法佈施」？最好的法佈施是成就。大家千萬不要以爲，我見人就給人說法就叫「法佈施」，這是不對的。事實上，還真的有很多人就是這麼理解的。不然爲什麼好多正常人最怕見到佛教徒呢？因爲那個佛教徒會熱情地向你宣傳教義。其實不光佛教徒是這樣，基督教徒也是這樣，其他宗教的教徒也是這樣，但我們現在不說其他的，就光說這些佛教徒。大多數佛教徒都是一見到你，就一把拉著你開始跟你說法。他爲什麼那麼熱情，甚至都帶著一點無賴、無恥地糾纏著你說呢？根源是他把「法佈施」理解錯了，或者說把「慈悲喜捨四無量心」的「捨無量心」理解錯了，他以爲修「捨無量心」就是要給你講佛法，就是要法佈施。法佈施不是這樣的。那麼真正的法佈施是什麼意思呢？

首先，法佈施是行爲佈施。什麼叫「行爲佈施」？就是師父給你什麼教導，你都用行爲踐行師父的教導，你在行爲上做得比誰都好，這就叫「法佈施」。

其次，法佈施是向上師匯報你的修行成就，尤其是大手印、大圓滿這種高深的成就。大手印、大圓滿起步就是菩薩，因爲一喚醒那個明體（「明體」就是十地菩薩中的「地」），一看到那個明體，你就登地了，就成了登地菩薩，又叫「一地菩薩」，一地菩薩也是菩薩，所以大手印、大圓滿的起點是菩薩。大手印、大圓滿是從一地菩薩開始往上修的，裡面的很多東西都十分神奇而深奧，普通人理解不了。理解不了就容易產生誤會，甚至產生驚恐，因爲里面出現的那些境界實在超越了常人的範圍。爲了避免因理解不了而產生種種誤會，我們密宗就要求修行人，太過驚世駭俗的東西盡量不要跟普通人說。這就形成了一條戒律：修行人，特別是大修行人、大成就者，出現了什麼境界、證量，盡量不要跟普通人說，以避免產生不必要的糾纏與誤會。但是，修行人這些境界、證量又不能不說，跟誰說呢？跟自己的上師說，這叫「法供養」。

跟上師說自己的境界、證量，並不是爲了炫耀，這個「說」裡面有很多含義。⑴可以驗證我到底修得對不對，如果我修錯了，那麼我跟上師匯報的時候，上師就能及時糾正我，這是從不好的方面說。⑵從好的方面說，就是我修到了這一步，下一步該怎麼修我不知道，我有些迷茫，或者說不太清楚，因此我要如實跟上師說，上師就在我如實的匯報中給予我及時的指導、開示和加持，讓我盡快進入下一個階段。不然的話，我老是卡在這個階段不上不下的，因爲我是靠自己瞎摸索，一摸索就是幾年都進入不了下一個階段。但是，如果我跟上師一說，上師一加持一點撥，隨便兩句話甚至幾個字，就會讓我一下子進入下一個階段。所以，自己的修行情況要如實地、老實地跟上師交代。總之，不管從正面來說，還是從反面來說，我都需要及時地向上師匯報，特別是出現了比較大的反應的情況下，更要及時向上師匯報，然後請教：「您看我這個情況該怎麼辦？」以此獲得上師的點撥，這叫「法供養」。那麼，通過你這個匯報，上師就能馬上看出來你有沒有精進修行。你是一個精進修行的人，還是一個不精進修行的人，上師一看匯報馬上就知道，馬上就清楚。

我們再重復一遍「法佈施」的兩重含義：首先，它指的是踐行包括上師在內的一切佛法僧的教導；其次，它指的是把自己修行的階段性成果及時向上師匯報、袒露心聲，好讓上師給予及時的點化、教導和加持。這兩個意思合在一起就叫「法供養」或曰「法佈施」，它屬於四無量心的「捨無量心」。

「捨」就是佈施，佈施又分三種，一是財佈施，一是無畏布施，一是法佈施。爲什麼要捨？捨跟執著、貪是相反的。貪爲五毒之首，拿什麼來對治呢？拿捨來對治。捨是對治貪心與執著的。對治貪心、執著的最好方法就是佈施，或者說捨，就是時時刻刻起心動念要有一種捨的態度；而不是像之前那樣，時時刻刻起心動念都有一種索取的態度，總是想著自己能得到什麼。就拿交朋友來說，之前的做法是還沒交這個朋友就開始在心裡面盤算一番：「如果我交了這個朋友，能從他身上得到點什麼呢？」你首先想到的不是怎麼利益他、幫助他，你滿腦子想的都是「我能從他那兒得到些什麼」，這樣思維是有問題的，這是一種自我、貪婪的表現。現在學了這些教導，就要反過來，滿腦子想的都是捨，也就是想著：「我能給他做些什麼？我能給他貢獻點什麼？」這樣想才對。無論你接觸的是誰，同事也好、師兄弟也好，哪怕是陌生人也好，或者是朋友介紹來的新朋友也好，總之，你對他們滿腦子想的都是「我能給他做一點什麼」，這就叫「捨」。這很重要，這也是爲了對治自我的。

慈悲喜捨都是對治自我的。佛的教導沒有一個不是對治自我的，儒的教導也沒有一個不是對治自我的……一言以蔽之，儒佛道所有聖人的所有言行，都是讓我們瓦解和超越小我、私我、自我而進入無我的。它們衹是途徑不同、教化不同、方式不同，起點和終點都是一樣的：超越自我，進入無我。因爲衹有無我纔能解脫。這就是修四無量心的意義和價值。

這一章的三個主題中的第一個主題「修四無量心」講清楚了，後面兩個主題是「發殊勝菩提心」和「願行菩提心學處」。第二個主題「發殊勝菩提心」一開始我們已經講清楚了，這裡就不重複了。

我們看第三個主題「願行菩提心學處」。這本書上講的「願菩提心」主要指的是自他互換法，我們上面也已經講過了。這本書上講的「行菩提心」指的是顯宗「六度」，也就是菩薩的根本修行法門——佈施、持戒、忍辱（安忍）、精進、禪定、智慧。「六度」是講顯宗般若類經典的一個必講內容，我們在很多著作和講學裡面都講過了，所以在這裡就不重複講了。其實，我們上面講的「四無量心」合在一起也叫「行菩提心」，就是「願行菩提心」中的「行菩提心」。「行菩提心」只是一個籠統的概念，具體該怎麼行呢？就由四無量心告訴你怎麼行，四無量心就是具體的行爲，能夠告訴你具體怎麼做。所以，四無量心就是行菩提心的具體化——具體操作、具體行爲。

好了，「發殊勝菩提心」就講這麼多。

第三章　念修金剛薩埵

第三個內加行是「念修金剛薩埵」。在金剛乘裡，念修金剛薩埵主要有兩個作用：一是懺悔，懺悔的对象就是金剛薩埵；二是消業，消業就要念金剛薩埵心咒。金剛薩埵心咒又分爲繁本和簡本兩種：繁本就是百字明；簡本就是金剛薩埵六字真言，即「嗡班雜薩埵吽」。一般來講都是念簡本，就是簡要的版本「嗡班雜薩埵吽」，這是消業用的。作爲剛入門的學佛人，要懂得懺悔，懺悔也是消業的有效方法。懺悔在佛家不僅僅是入門的必修課，也貫穿著修行的全過程，衹要一天不成佛，就要時不時地懺悔：因爲衹要不成佛，我們就有這樣那樣的失誤；衹要有失誤，立即就伴隨著相應的惡業產生，就要趕緊懺悔。

下面我們分別解釋一下念修金剛薩埵的兩個作用：懺悔和消業。

從時間的角度來分，懺悔差不多有三種：⑴當下懺悔，這是最好的。就是這件事情剛剛做完，或這句話剛剛說完，突然發現不如理不如法，然後立即懺悔：如果是事情就對事情懺悔，如果是人就對人懺悔。這叫「當下懺悔」，當下懺悔是最好的。⑵不超過三天，或者說在三天以內懺悔，效果也很好。就是三天之內意識到了問題，發現哪些地方做錯了，然後立即懺悔：如果是事情做錯了，就對著事情懺悔；如果是涉及了人，就對著人懺悔。⑶在三年以內懺悔，效果最不好。懺悔的最長期限不能超過三年，超過三年再懺悔就失效了，就沒有效果了，這是懺悔的最長期限。

三種懺悔中，當下懺悔是最好的，懺悔最好是當時、當場進行。爲什麼當場懺悔最好呢？它涉及一個覺知問題。能夠做到當下懺悔，就證明你對自己說的話、對自己做的事，當場覺知，了了分明。這件事還沒結束、這個話還沒結束，或者說剛一結束，你立即就意識到了其中的錯誤。這就證明你平時是時時刻刻處在較高度的覺知中的。

覺知是修行人的一個基本功。覺知的反面是掉舉、昏沉。「掉舉」是佛家的專用術語，意思是失念，就是喪失了念頭、喪失了心智，類似於俗話說的「失心瘋」，或者說有點像夢遊癥一樣，你在做什麼你是不知道的，這就叫「掉舉」。「昏沉」類似於掉舉，但是還不能完全等同於掉舉。那麼「昏沉」是什麼意思？昏沉，你從這個詞上就能聽出來，意思就是昏昏沉沉。說一個人處在昏沉之中，就是指他無論理解什麼事情，無論聽什麼話，總是處在一種昏昏悶悶之中：你說他沒聽，他說「我聽了」；你問他聽了什麼，他說「沒記住」。他總是心不在焉，就像平常的讀報紙、看電視什麼的，他的心總是從這些事情的表面上飄過去。這是不允許的。不管是昏沉還是掉舉，實際上都是喪失了覺知。衹要喪失了覺知，就一定會出現這種情況：不在掉舉中就在昏沉中，不在昏沉中就在掉舉中。

掉舉與昏沉不僅是佛法的敵人，擴大一點說是一切聖學的敵人，也是正常人的生活和人生的敵人。咱不要說學佛法、學聖學了，就正常人而言，你都要保持著敏銳、敏感，保持著深思，就是思考問題盡可能地深，看問題盡可能地透。這樣的人生才叫「正常的人生」，不然就是陷入昏沉或掉舉的人生，這都是非常不好的。無論是待人接物，還是日常生活，都要盡最大的可能保持著清醒，保持著覺知，保持著深度——無論是理解的深度，還是看問題的深度，總之各方面都要保持著一定的深度。因爲生活、人生太過微妙而複雜，沒有一個相當深度的理解力、相當深度的洞察力，你的生活一定是一團糟的。

總之，生活太過深奧、太過複雜，這個社會太過深奧、太過複雜。尤其像我們中國，這樣一個擁有數千年文明史的國家，你可以說她豐富，也可以說她複雜，這兩種說法都可以：你說這個國家太複雜，也可以；你說這個國家太豐富、太深刻，也可以。把她定義成複雜也好，把她定義成豐富和深刻也好，她既然是複雜的，既然是豐富和深刻的，那麼你就要有足夠的覺知、足夠的理解、足夠的洞察，才能夠匹配上如此複雜、如此豐富而深刻的社會和思想文化。不然的話，你只會如豬狗一般地活一生，這是毫無意義的。

咱先不說什麼成佛啦、解脫啦，先不說那麼高，咱就說一個普通人的日常生活該有的樣子——一個普通人也要保持著覺知。如果一生之中你都能很成功地保持著越來越覺知的狀態，那麼按照佛理（佛家的義理）來說，即使你並沒有修行，衹是像普通人那樣生活，你也一定會投生到上三道。所謂「像普通人那樣生活」指的是外在的生活方式跟普通人一樣，但是又和普通人稍有差別，那就是你比普通人更清醒、更覺知、更深刻、更具洞察力，也更具自控、自律、自知能力，如果你能做到這些，那對自己是有無窮的利益的，不僅會利益自己這一生，也會利益自己下一生。所以，咱先不說那麼高，先不說什麼成佛、成僊的，就說成人（包括下一輩子能夠投生成人，這一輩子能夠把人生過好），也是要保持著高度的覺知、清醒的，比如說話有邏輯、有次第、有條理等等，這些都是一個人必備的素養。

講到有條理性就多說幾句。我們現在這個時代，是說話最沒有條理性、最沒有邏輯性的一個時代，你們千萬不要染上這個時代的毛病，比如說話顛三倒四、亂七八糟，連主謂賓、「的地得」都搞不清楚。像那個微信聊天就是顛三倒四的，哪怕是「今日頭條」上也有大量的文章不知所云，甚至連「的地得」這些最基本的東西都搞不清楚；而且現在的「今日頭條」上可謂錯字、別字百出，最常見的錯別字就是「在」字，明明是那個「再見」的「再」，他非要把它寫成「你在不在」的「在」，這是個非常明顯的錯誤。我特想問問作者：你寫這篇小短文，也就是三個自然段或五個自然段的文字，你都不校對一下就直接發出來了嗎？他就直接發出來了。而且這不能理解成偶然事件：如果衹是一個人把「再」字理解錯了，這是個偶然沒錯，可是「今日頭條」的十篇文章裡面，至少有五篇文章連「再」字都用不對，這就不能叫偶然了吧？因爲它不是一個人寫錯，而是很多人都寫錯，都犯了同樣一個錯誤——死活搞不清這個「再」字。我告訴你，「再」和「在」這兩個字的不同寫法、不同用法，是大家在小學三年級之前就已經學會了的，那個時候老師已經把它們講得清清楚楚、明明白白了。也就是說，我們現在，十個在「今日頭條」上發表文章的人，有五個以上也就是二分之一以上的人沒有達到小學三年級的水平，好可怕！我國號稱是「文明古國」，而我們作爲一個文明古國的後代，就是這樣一個水平，相當討厭！

按照佛理，這樣的人一生都處在渾渾噩噩之中，像暈菜雞一樣整天暈暈乎乎的，他們下一輩子是要投生下三道的！所以，你所有的行爲都是有果報的！你要永遠記住這句話，這就是佛的因果報應學說：你所有的行爲——包括渾渾噩噩也是個行爲，一定會出現果報。衹是這個「果報」又分爲三個時段來報，即當下報、事後報、來世報，不管是哪一個時段，總之它是一定要報的，這叫「因果鐵律」。爲什麼加個「鐵」字呢？沒學佛就罷了，學了佛就要懂這個道理，就要懂這個因果鐵律。

懂因果鐵律的具體做法，就是你無條件地從早到晚保持著高度覺知、高度清醒。你要無條件地、最大限度地訓練自己做到這一點，可能一天兩天你做不到，但要堅持訓練自己，讓自己越來越清醒、越來越覺知、越來越有邏輯、越來越有條理，讓自己寫字也好、說話也好、做事也好，都越來越有條理，越來越有條理。你不要再用那種低級的思維說：「我說話這麼有條理給誰看呀？我做事這麼有條理給誰看呀？」這不是給誰看，這是爲了你自己。具體點講，這是爲了你自己的下半生，乃至下一世能活得好一點，而不是下一世進入下三道，比如說畜生道，進入畜生道的根本原因就是愚癡。你要爲自己負點責，不能夠由著自己的性子胡來，不能總是這麼糊里糊塗的，整天像只暈菜雞一樣，整天像沒睡醒一樣，這是不可以的。要訓練自己的心，讓其越來越敏銳，越來越清醒，越來越有洞察力，越來越有深度，越來越自律，越來越自控，這些都是爲人之根本。

用儒家的話說，你既然生下來了，就要爲你這一生負責，不要當一個沒有責任心的人。咱先不說你要對別人、對家庭、對社會有責任心，先說你要對自己有責任心，你不要把自己搞得像個混蛋、像個白癡一樣，你沒有權力把自己搞成白癡。爲什麼？因爲白癡除了傷害自己，也傷害別人。人是社會人，人不可能不接觸

人，哪怕和尚、道士都要接觸人。一個和尚都在山裡出家了，他說自己打算不接觸寺廟外面的人，但寺廟內部的和尚與和尚之間也要見面，也要說話，也要互動，也要交際，所以他還是要接觸人。道士與道士之間也是一樣，即使道士都住在道觀裡面，而且這個道觀在華山頂上，一年到頭見不到一個外人，但道士與道士之間說不說話呀？還是要說話的。所以，人不接觸人是不可能的。

如果你把自己搞得很愚蠢，那麼你的愚蠢直接就對別人構成了傷害。你有什麼權力傷害別人？你有什麼權力把對方搞得很難受、很不舒服？誰給你的權力？沒有任何人給你這個權力，上帝也沒有給你這個權力。所以你要對自己負責，負什麼責？就是你要最大限度地提高自己服務別人的能力、給別人帶來快樂的能力，你要無限降低自己對別人的傷害，減少自己給別人帶來的各種麻煩、痛苦和困擾，這是你做人的根本，你必須承擔這個責任。除非你自殺，立即就死去，就不用承擔這個責任；否則，你祇要活著，就必須對自己負責。如果你又貪戀活著，又對你的活著不負責任，用我們儒家的話說，這就叫「豬狗不如」。豬都要照顧一下別的豬，何況是人？狼都要照顧同一個團隊中的狼，何況是人？而你卻不顧身邊的人，包括家庭成員以及朋友等等，你自私自利，給別人帶來了無窮的痛苦卻裝作不知道，你怎麼可能不知道？你的愚蠢就給別人帶來了痛苦。

你沒有權利愚蠢，你要無條件地廣讀經論、廣拜明師，最大可能地把自己變得有教養、有知識、有學問，這是你活著的責任和義務。你祇要活一天，就要擔負起這個責任和義務一天，這就叫「人之爲人」。人不是畜生，人不是豬狗。即使是豬，同一個豬圈裡的豬也會相互照顧，比如說天冷了，豬跟豬就擠在一起相互取暖，這也是一種相互照顧。豬都會相互給對方帶來溫暖，天冷了擠在一塊，而人呢？我們不僅沒有給別人帶來溫暖，反而處處給別人帶來麻煩、帶來痛苦、帶來混亂。你有什麼權力這麼做？誰給你的權利這麼做？那麼怎樣才能做到不給別人帶來麻煩？就是不要把自己變得像豬一樣蠢，要最大限度地把自己變得聰明、智慧、陽光起來，也就是所謂的「充滿正能量」。

那怎樣做到智慧和陽光？前提就是有覺知。所以，學好佛法的前提是：我們必須保持覺知。不光是佛法，包括儒家、道家等所有的聖學都是讓我們先把人做好，再考慮成佛成聖。第一步是先把人做好，做不害人的人，做不給別人帶來痛苦、麻煩的人，不做攪屎棍那樣的人，這是底線；第二步是在這個底線的基礎上，最大可能地利益他人——這個「他人」也許是一個人，也許是很多人，也許是整個社會。總之，我們活一生，就要盡可能地活出一點價值來，就要對社會有所貢獻。這就是保持覺知的意義和價值。

再說回來，一旦有錯就要給予懺悔。懺悔的本質也是無我。你們記住一句話，就是我這幾天反覆說的：聖人所有的教導，都是爲了瓦解、超越自我的，只不過有的是直接的，有的是間接的。這是全人類所有聖學的一個共性，沒有任何一家聖學不是這樣；反過來說，如果不是這樣，那它就不是聖學了。祇要是聖學，那麼它的每一句話、每一個字、每一個觀點，都是爲了直接地或間接地把我們從深陷的自我泥沼中超越出來，也就是瓦解自我、超越自我。

懺悔也是這樣，也是爲了消除自我的。如果一個人不願意懺悔，明明做錯了事，而且錯得那麼明顯，給別人帶來了那麼大的傷害和痛苦，但他就是不承認，連一句道歉都沒有——你逼著他道歉，他還百般狡辯，最後實在狡辯不下去了，就裝聾作啞，甚至躺在地上裝死狗、耍無恥、當潑婦，也不願意承認錯誤，那麼你們記住，凡是這樣的人一定是自我深重的人。自我越深重的人越不承認錯誤，這是鐵律。注意我的措辭，我說的是「鐵律」，無人可以例外。

要想知道自己或別人的自我深不深重，一個很簡單的辦法，就是看我們對自己做錯的事、說錯的話願不願意承認，願不願意懺悔。如果不願意，就證明我們的自我很深重——越不願意自我越深重。自我深重到一定程度，都開始耍起無恥來了。潑婦就是這樣，她寧願無恥，寧願當潑婦，寧願在地上撒潑，也不願承認自

己做錯了，她用撒潑的方式逼著你不要再追究她的錯誤。其實，所有的潑婦都是這一個目的。潑婦之所以在馬路上反咬一口、倒打一耙，乃至於在地上打滾撒潑，一把鼻涕一把淚地又哭又鬧，甚至是撕破衣服、撕扯頭髮，你們記住，她一定是爲了一個目的，那就是逼迫你放棄對她錯誤的追究。全天下的潑婦都是這樣，不光中國潑婦是這樣，美國潑婦、日本潑婦等全世界的潑婦都是這樣。要是一個人跟個潑婦一樣，就證明這個人的自我極其深重，都已經深重到不要臉、不要品德、不要人品了，都在地上打滾撒潑了，那他的自我是有多深重啊！

反之，一個自我很淡的人能立即認識到自己的錯誤——話還沒說完呢，就發現自己說錯了，發現自己的話對別人構成了傷害，趕緊道歉，「哎，對不起！」道歉就是懺悔，懺悔就是道歉。一發現錯誤就趕緊道歉進行相應的彌補，這一定是一個自我很淡的人的做法。反過來說，衹有自我很淡的人，才有勇氣承認自己的過錯，才不覺得承認自己的過錯是一件多麼困難的事情。

自我越深的人，越認爲承認過錯簡直比殺了他還難受，他無法戰勝自己，他克服不了自我。無法戰勝自己的具體表現就是，永不承認錯誤，百般狡辯，百般甩鍋，自己就是沒錯。他沒有勇氣承認自己的錯誤。爲什麼沒有勇氣？因爲他深陷於自我之中，深深地被自我所掌控著，自我不給他勇氣，所以他就喪失了承認錯誤的勇氣。對他來講，承認錯誤簡直比登天都難，比殺了他都難。

但是，對於自我很淡的人而言，他並不覺得承認錯誤是一個多麼大的困難。人嘛，做錯事了就應該承認，這很困難嗎？他認爲，那些自我深重的人的做法不可理解：「你們怎麼回事呢？有錯誤就要承認，明明是你做錯了事，給別人造成了巨大傷害，你爲什麼不承認呢？你不僅要承認，還應該趕緊彌補才對，這才是一個正常人該有的樣子。爲什麼張三、李四寧願不要臉，寧願在馬路上打滾撒潑，都不願意承認錯誤呢？」站在自我淡的人的角度來看，他覺得這些做法無法接受、無法理解，他說：「同樣的事情如果放在我身上，我肯定會立即承認錯誤，並進行各種各樣的力所能及的彌補。這纔是一個正常人該有的樣子。」

懺悔的本質是消除自我，但這是需要勇氣的。勇氣從哪裡來？從佛法中來。原來，我是沒有勇氣向別人懺悔的，我覺得特別丟面子、特別不好意思、特別沒有勇氣；現在學了佛法以後，我就變得有勇氣了。同樣的事情擱在過去，我是不敢承認錯誤的，我一定會百般狡辯、百般遮掩、百般甩鍋；但是現在，我學了佛法以後開始有勇氣承認錯誤了，因爲我深明自我之理——自己不敢承認錯誤，背後實際上是自我在作祟，我每戰勝自己一次，實際上就是戰勝自我一次。原來沒有勇氣，現在有勇氣承認錯誤了，這就是戰勝自己一次，戰勝自己一次，實際上就是從自我向無我邁進了一步。下一次又有了更多的勇氣承認錯誤，又從自我向無我更邁進了一步。

聖人所有的教導都是沖著自我去的——你們一定要記住這句話。道家專門有一個術語，叫「道樞」。我們經常會在電視上或者報紙上看到介紹，說某某工程是本市之樞紐工程，「樞紐」就是最關鍵、最核心的那個東西。同理，「道樞」就是最關鍵、最核心的地方。我們金剛乘的大圓滿、大手印稱之爲「心髓」或「心要」，也就是「寧提」。金剛乘的「寧提」「心髓」「心要」，就是道家所說的「道樞」，就是最核心、最關鍵、最中軸的部分。

我跟大家說的這句話就是「道樞」：所有聖學的教導，裡面任何一句話、任何一個詞，任何一個戒定慧——不僅是指佛家的戒定慧，也指儒家、道家等所有聖學的戒定慧，其本質都是讓我們瓦解自我、進入無我的。這句話不光放在道家是道樞，放在儒家也是道樞，放在佛家也是道樞，總之它是所有聖學的道樞。既然所有的教導都是爲了讓我們超越自我、進入無我的，那麼懺悔毫無疑問也是這個目的。懺悔背後的密意、真相或者說道樞，就是讓我們越來越超越自我，越來越進入無我。

一個自我很淡的人，一定是一個敢於承認錯誤、敢於承擔錯誤的人——他不僅有勇氣承認錯誤，還要有勇氣承擔錯誤，以及所有錯誤的不良後果。他認爲：「哪怕這個錯誤是我二十年前犯下的，現在帶來了無窮的惡果，那這個惡果我也必須承擔！我不當孬種，必須承擔！如果不承擔，我選擇甩鍋、迴避、逃避，那就證明我是一個懦夫，證明我是一個自我深重的人，證明我是一個不可救藥的人。難道我是一個不可救藥的人嗎？不是！那我怎麼向自己證明我不是？唯一的辦法就是勇敢地把錯誤與惡果承擔起來，因爲我是堂堂的人，既然這是我做下的，那我就敢於承擔。哪怕這個錯誤是我二十年前、三十年前犯下的，衹要是我這一生犯下的，我就承擔起來！甚至按照佛家的理論，哪怕它是我上一生，乃至往上無數生犯下的，我現在都要承擔。按照佛理推斷，我的前世乃至無數前世，可能做下了很多不好的事情，積纍了不好的業，才導致我這一生如此磕磕絆絆、如此命運多舛、如此問題重重。好，我不當孬種，我擔起前世的所有惡果！因爲不僅這一世的惡果是我造下的，前世的惡果也是我造下的，既然這一世的我要承擔，那麼前一世的我更要承擔。」這就叫「擔當」。

對於自己的錯誤永遠積極應對，應對方法是什麼？就是反思、反省、懺悔。通過懺悔就能把我們若干前世積攢下來的各種惡業消除掉。懺悔是消業最有效的方法。金剛薩埵的第一個作用是懺悔，具體講他是我們懺悔的對象。什麼意思呢？有些唐卡上畫有金剛薩埵如來像，如果家裡面有金剛薩埵如來的唐卡，我們就對著唐卡進行懺悔。懺悔又可以分爲以下兩個方面：

一個方面是語言上的懺悔，就是小聲地祈請：「我對這一世和之前無數世做下的所有惡業進行懺悔，請金剛薩埵如來替我消除。」當然，懺悔的前提是我敢於承擔、敢於承認之前的種種惡業都是我做的，我不當孬種，我堂堂的一個人，哪怕殺人放火是我做下的，我也全部承擔。在承擔的基礎上，我向金剛薩埵如來祈求：「我現在能力太弱，無法消除這些惡果，請金剛薩埵如來替我消除。」每天做這樣的祈禱，或者叫懺悔，就能夠消除惡業。這是小聲的、出聲的懺悔，還有不出聲的懺悔，也是對著唐卡進行懺悔，但不用出聲。

另一個方面是觀想上的懺悔，就是沒有這樣的唐卡，直接把金剛薩埵如來觀想到面前，以「如來知我心」的方式懺悔。知我什麼心？在心中觀想：「如來，您已經知道我這一生以及之前的無數生，就是從無始以來一直到現在的生生世世，做下的所有壞事、惡事、好事，無論是有意做的還是無意做的，您全部知道。現在我不當孬種，全部承擔。我明白，自己之所以有今天這個命運多舛的人生，有今天這個不好的、墮落的、昏沉的身心，都是因爲我的前半生乃至之前的若干世做下了很多不良的事情，這些我全部承擔起來。在承擔的基礎上，我祈求金剛薩埵如來替我消業，因爲我個人的力量實在太小。」這叫「觀想式懺悔」。

至於懺悔的效果，不在於時間多久，而在於真誠，在於用心：也許一個念頭就夠了，但是你這個念頭一定不能敷衍了事，懺悔的時候不能處於心不在焉、王顧左右而言他、吊兒郎當的狀態。如果是吊兒郎當的狀態，你乾脆就別懺悔了。因爲你這個懺悔的行爲本身就造下了新的惡業，不僅舊業沒消，還造下了新業，所以你乾脆就不要懺悔了。要懺悔就要做得真誠、徹底、用心，要滿心而發才有效果。這是念修金剛薩埵的第一個作用——懺悔。

念修金剛薩埵的第二個作用是消業，所以要經常念誦金剛薩埵心咒。一般情況下，金剛乘的弟子都是這兩者同時進行：一邊唸咒一邊在心中懺悔，一邊懺悔一邊在口中唸咒，「嗡班雜薩埵吽，嗡班雜薩埵吽」，可以出聲念，也可以不出聲念，「嗡班雜薩埵吽，嗡班雜薩埵吽……」這個「嗡班雜薩埵吽」既可以給自己消業，也可以給別人消業。給別人消業就要「回向」，「回向」就是動機上給別人念，給誰念就是給誰消業。具體講就是在念誦「嗡班雜薩埵吽」的時候，心裡面始終有一個念頭——「我這是給張三、李四某個具體的人消業的」，然後就「嗡班雜薩埵吽」這麼念下去。

金剛乘這個傳統到我們這裡就已經不做強行要求了，因爲在我的體系、我的教授中，沒有對咒語以及其他什麼東西有數量上的硬性規定。這在傳統的金剛乘中都是有具體規定的，比如說，金剛薩埵心咒要念一億遍，最低限度是念一千萬遍：不能少於一千萬遍，這是底線；最好是念一億遍，因爲這樣效果才好。

我就見到過一些念咒超過一千萬遍的修行人，他們也不光是念金剛薩埵心咒，有時候也念別的咒，比如說觀音心咒「嗡嘛呢唄咪吽」，或者是文殊心咒，或者是別的什麼咒。他們都達到了一千萬遍以上，我說：「你們念誦了一千萬遍以上，有什麼感受或效果嗎？」所有的人——不是其中一兩個人，而是所有的人都說有極深極大的效果。雖然說這些人的效果有差異，但是把這個差異去掉，帶有共性的效果是什麼呢？共性的效果有這麼幾個：

⑴祛病健身。所有身體不好的人，咒語念到一千萬遍以上，身體都會有脫胎換骨的變化，極其重大的疾病都獲得了消除。

⑵心智明顯成熟得多。就像剛纔說的，原來他是昏昏沉沉的一個人，從早到晚都像沒睡醒似的，就像夢遊癥一樣，他從懂事那一天起就一直處在這種沒睡醒的昏沉狀態。但祇要唸咒達到一千萬遍以上，那個思維就會變得極爲清醒、異常清醒，想昏沉都難，從早到晚都清醒得很。這個時候，如果他觀想佛像，祇要在心中一觀想，佛像就會很清晰地顯現出來。

⑶夢變得又清晰又吉祥，沒有任何噩夢和昏沉的夢，都是非常清晰而吉祥的夢。什麼叫「清晰而吉祥的夢」呢？比如第一天做夢，他在夢中很清晰地進到極樂世界，遇到了阿彌陀佛，阿彌陀佛放光照著他，給了他很多開示，給了他很多加持。第二天他又做夢，這一次是清晰地夢到了蓮師，他跟蓮師一起來到山頂上吹著山風，很舒服的樣子，最後蓮師拍了拍他的背說：「你很好，你很好！你的氣、脈、明點有了很大的淨化，很不錯，很不錯。」蓮師給了他很多的讚美和肯定，這個夢就消失了。第三天又夢到一些境界……總之是這類非常吉祥、非常好的夢。之前，要麼是做了一晚上的夢，早晨一起來就忘了，就是不清晰；要麼就是做了種種噩夢，很不好，醒了以後心情很糟糕。現在，所有人的夢境都獲得了重大改善。

⑷修養、教養各方面都獲得了很大變化。比如說，原來長期處在心情鬱悶、痛苦、悲傷、失落，也就是所謂的負能量中；現在正好相反，負能量的東西大爲減少，正能量的東西大爲提高，人變得開朗樂觀了，記憶力也變好了，也樂於助人了，也不斤斤計較了，也不小肚雞腸了，等等，總之各方面都發生了改變，就像換了一個人一樣——他身邊最熟悉的人都說他像換了一個人一樣。這也是唸咒念到一千萬遍以上的顯著變化：不僅他自己覺得自己有了脫胎換骨的變化，別人也覺得他發生了脫胎換骨的變化。

⑸禪定境界有了明顯提陞。原來往那兒一打坐，滿腦子都是雜念、妄想，整個身心都處在狂風暴雨之中；現在，整個身心很清淨、很放鬆、很坦然、很舒暢，往那兒一坐，如沐春風般的愉快和舒暢。可不要以爲這種境界容易獲得，很多人修行一二十年都難以做到身心很舒暢、很放鬆、很自然、很展開地坐在那兒。你不要以爲容易，就這一個小境界都很難達到，很多和尚與道士都達不到。之前我見過不少的和尚與道士，我對他們挺瞭解的；但現在對他們不太瞭解了，因爲又過去幾十年了，我已經至少二十年不怎麼跟和尚、道士打交道了。我年輕的時候特別愛跑廟子、跑道觀，跟他們交朋友、打交道。那時候我經常住在寺廟中，一住就是三五天、十來天的，還跟他們一起上殿做早課晚課，一起參加各種法會，舉行各種儀式儀軌……那時候，我跟他們聊天，所瞭解到的情況是：專職跟著上師修行的人，即使修了一二十年都難以做到身心坦坦然然、鬆鬆弛弛、愉愉快快、幸福滿滿地坐在那裡；不僅做不到這樣，反而有些人像熱鍋上的螞蟻般手足無措，身心緊張得就像什麼東西擰在一起打結了一樣，就是身體打結、心也打結，拉都拉不開。總之，能夠做到身心很松坦、很愉快地坐在那兒的和尚、道士都極少。有九成以上的和尚、道士，專職修行了十年、二十年都做不到這個境界，他們往那兒一坐，身心還是緊張擰巴、疙疙瘩瘩的：全身的脊柱、關節都是緊的，怎麼也鬆

不開；心就更緊了，要麼是緊，要麼是慌亂——莫名其妙地慌亂，大腦雜念紛飛。但是，咒語念到一千萬遍後，所有的人全部鬆開了，都能夠鬆鬆坦坦地坐在那兒，那是我們大手印、大圓滿非常重要的第一步。

你要想進入大手印、大圓滿，第一步就是身心得鬆開、得展開、得化開，別緊得像塊鐵板一樣，或者像個榆木疙瘩一樣，這是不行的。你得化開，就像春天到來冰雪融化一樣地化開，這是進入大手印、大圓滿非常重要且不可繞開的第一步。就這第一步，很多人都難以做到。但如果持咒一千萬遍以上，就全部都能做到；如果達到一億遍就更不用說了，都能坦坦蕩蕩地坐在這兒。衹有做到這一步，你才能自自然然地進入下一步的空明現中。身心的放鬆坦蕩，雖然本身不是空明現，但它是進入空明現必經的門檻；不進入這個門檻，你是進入不了空明現的。

我們也可以通過這一點來判斷自己有沒有進入大手印、大圓滿中，就是看身心能不能鬆下來，衹有坦坦蕩蕩松坦下來，才表明我們進入了大手印和大圓滿。其實，空明現衹是這種放鬆坦蕩的深化而已，它們是有因果關係的。沒有放鬆、舒展、坦坦蕩蕩這個因，你就不會進入空明現這幾個階段——你是進不去的。其實，空是坦坦蕩蕩的深化，明是空的進一步深化，現是空和明的進一步深化：空明現的前提都是坦坦蕩蕩。

我們大圓滿有一個重要的公案。「利美三聖」[①]之首——蔣揚欽哲旺波大師有兩大弟子：一個就是一世阿宗珠巴，另外一個就是夏迦師利[②]（也譯作「夏加師利」「釋迦舍利」）。夏迦師利大師是西藏昌都地區的人，有一天，他到德格的宗薩寺拜見他的根本上師——蔣揚欽哲旺波，說：「我今天來向您求《傑尊寧提》這個法要。」

這是大圓滿典型的重要法要，就叫《傑尊寧提》（也譯作《傑尊寧體》《傑珍寧提》《傑尊心髓》《傑尊心要》）。《傑尊寧提》是一個意伏藏，這個意伏藏是蔣揚欽哲旺波在二十四歲時取出來的。取出來的時候，他也把教法寫了下來，有一個空行母顯現出來告訴他：「關於《傑尊寧提》的弘傳，有幾點需要注意：第一，現在不是傳法的時機，你要先保密下來，時機到了再傳出去。第二，你這一代衹能單傳（實際上傳給了蔣貢康楚、阿宗珠巴、列繞朗巴、秋吉林巴等幾人），你所傳的人可以再對外廣傳，但你自己不能廣傳。第三，你傳給下一代之後，下一代也可以把它寫成文字傳出來。」

蔣揚欽哲旺波把《傑尊寧提》保密到他三十八歲的時候，空行母顯現出來請求他傳法，他就首次把法傳給了同爲「利美三聖」之一的蔣貢康楚，蔣貢康楚把它記錄下來，編入《大寶伏藏》中，當然這是藏文。到他五十九歲的時候，蔣揚欽哲旺波又把法傳給了兩大弟子之一的一世阿宗珠巴。一世阿宗珠巴也把它寫成了文字，因爲一世阿宗珠巴也是只會藏文不會漢文，所以這也是用藏文寫成的。在一二十年前（2007 年），這個著名的法要已經翻譯成漢語了，現在都已經出版了，大家都可以看到，就叫《傑尊寧提》（漢譯本全名爲《傑尊寧體導引文・明點秘密圓滿》）。採用誰寫的版本呢？採用的是蔣貢康楚收入《大寶伏藏》的藏文版。翻譯者是誰呢？是一個叫法護的譯師，蔣揚敦珠（賈傑康楚仁波切）的弟子。在蔣揚敦珠的囑咐下，法護把蔣貢康楚的《傑尊寧提》（藏文版）翻譯成了漢語，並通過台灣慧光佛教文化出版社出版，以利益漢人。

這個歷史不重要，這不是我們要說的。我們要說的是，夏迦師利去找他的上師蔣揚欽哲旺波，說：「我想請求您傳授我《傑尊寧提》。」蔣揚欽哲旺波說：「跟《傑尊寧提》一樣的其他法要，我都傳給你了，它們衹是名稱不同，內容都是大同小異。但是唯有《傑尊寧提》我不能傳給你，因爲空行母告訴我，這個法是單

① 19 世紀，蔣揚欽哲旺波、蔣貢康楚和秋吉林巴等上師發起了不分教派運動（利美運動），旨在消除宗派門戶之見，同等尊重所有教派和教義，而不需放棄本來的教派或修學重點。參見薩迦・洛珠嘉措著，裴雲彰譯：《福地薩迦》，中國藏學出版社 2009 年版，第 102 頁。

② 夏迦師利（1853—1919）：出生於西藏昌都地區。近代竹巴噶舉派的大成就者，19 世紀大手印與大圓滿的成就者，亦是第一世蔣揚欽哲旺波的主要弟子，以及第二世蔣揚欽哲旺波的上師。他持有密勒日巴、蔣揚欽哲旺波等傳承，精通大圓滿與大手印教法，一生之中即身成佛，傳承弟子無數。曾親見蓮花生大士、隆欽巴尊者、密勒日巴等祖師，並蒙他們攝受爲心子。他開啟《證悟大樂蓮師之法》伏藏以及許多秘密教言，並在實修中親見普巴金剛、金剛亥母、瑪哈嘎拉等諸多本尊。參見噶陀錫杜仁波切著，尹若英、王覺寬、黃春鴻譯：《心性之旅——夏加師利尊者傳》，光濬文創 2016 年版，第 60、245 頁。

傳的，若干年前我就已經把它傳給了幾個人，其中就包括你的師兄阿宗珠巴。你要是想學，就找你的師兄學去，他可以廣傳，他對誰傳這個法都可以。」夏迦師利說了聲「好」，就找他的師兄阿宗珠巴去了。

夏迦師利來到阿宗寺裡見到了阿宗珠巴大師。阿宗珠巴大師看到自己的師兄弟來了，就很隆重地迎接了他。迎接了以後，阿宗珠巴大師就問：「你來有什麼事嗎？」夏迦師利說：「我來是因爲我們的上師說，《傑尊寧提》傳給你了，讓我到你這兒來求取《傑尊寧提》的法要。」阿宗珠巴說：「你已經是大圓滿的大師了，爲什麼還要求取《傑尊寧提》的法要呢？」夏迦師利說：「儘管我已經精通大圓滿了，但是爲了法脈的需要，我還是要求取《傑尊寧提》的。這不是爲了我個人的需要，或者說這既是爲了我個人的需要，更是爲了我這個法脈的需要，所以我前來請求你把這個法要傳給我。」阿宗珠巴就說：「好啊，那你坐下。」夏迦師利坐下後，阿宗珠巴接著說：「我現在開始傳了啊。」

夏迦師利以爲傳法是要把法本拿出來，給他從頭到尾完整地念一遍的。這種傳承方式在金剛乘中叫「口傳」，一般來講傳法都是這樣的。在口傳的過程中，說不定還有一些儀式，特別是在傳完法以後，要舉行一個會供等等，這些都是金剛乘的宗教儀式。夏迦師利以爲這一次傳法也是這樣。但是這一次阿宗珠巴並沒有拿出法本，他什麼都沒有做，就是看著夏迦師利，說：「你放鬆。」夏迦師利說：「好，我放鬆。」阿宗珠巴又說：「再鬆，一直松，松到底。」夏迦師利就往下松、松、松，一直松到底。最後，阿宗珠巴說：「好了，傳完了。」所以，阿宗珠巴就傳了夏迦師利一個字叫「松」，兩個字叫「放鬆」①。

這個公案或者叫典故，是整整一百多年前發生的事。我們現在是 21 世紀 20 年代，這個典故距今有一百多年了。我很久以前就聽到了一百多年前的這個故事，說實話，當時我就是把它作爲一個非常有趣的故事聽了聽而已。那個時候，我沒有聽懂這個故事，還嘲笑說：「哪個大圓滿是這樣傳的？就叫人放鬆，放鬆誰不會呀？如果放鬆就是大圓滿，那是個人就會放鬆，死人更會放鬆，那死人都是大圓滿嗎？」因爲不理解就誤解，所以當時我就誤解了。

這幾十年來，尤其是最近一二十年來，我把全天下能找到的包括《傑尊寧提》在內的大圓滿法要全部找來了，全部進行了悉心鑽研、學習、實修，最後才得出結論：一世阿宗珠巴傳給他師弟夏迦師利的那一個字——「松」，我姑且叫它「一字大圓滿」，是所有大圓滿中最高級的大圓滿。經過這幾十年的曲折、彎路、顛沛流離，最後我纔得出結論，一世阿宗珠巴真的把大法、心髓傳授給了他的師弟，這個心髓確實就一個字，就叫「松」。「松」是大圓滿的精髓，是所有大圓滿中最關鍵性的一個字。反而是你這樣做、那樣做，徹卻這樣修、脫噶那樣修，我告訴你，不能說這些錯了，至少不是太對，就看和誰比，要是和「松」這個字比，這些都沒有「松」這個字徹底、全面、易懂、精確。

所有的大手印，無論是法本上學到的，還是拜師學來的（包括親自傳的、用口耳傳承的大手印），我全部學完了，而且全部用了非常多心思來鑽研、理解、實修、體悟；包括這些大手印成就者的道歌、傳記以及種種故事，能找到的我全部找來了，全部進行了鑽研。所有的大手印我都瞭解，這樣開示那樣開示的，要你這樣修那樣修、這樣做那樣做的，可謂花樣百出。從帝洛巴到那若巴、瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴、噶瑪巴，一路下來，這些大師都留下了等身之著作和開示，這些著作和開示我全部一字不落地無數次翻閱、研究、實修、體悟，最後得出結論：什麼是大手印？就一個字——「松」，「松」就是大手印。如果非要給大手印找一個竅訣，「松」就是最好的竅訣。大手印有很多竅訣，我也學了車載斗量的竅訣，但是我發現這麼多的竅訣都不如一個竅訣，那就是阿宗珠巴傳給他師弟夏迦師利的竅訣——「松」。松，再鬆，再松，一直松到底就是了，大圓滿就傳完了。

---

① 阿宗珠巴的原話爲：「實際大圓滿法是自然放鬆，除了這個，沒有別的。」參見紐修堪仁波切蔣揚多傑：《大圓滿傳承源流：藍寶石》（下），台北圓慧文化事業有限公司 2016 年版，第 815—816 頁。

這個故事還沒講完，還要補一句。夏迦師利在他師兄的引導下，確實就在那裡旁若無人地鬆了下去，一鬆鬆了很久，才從狀態中出來。出來以後，他當下就向他的師兄匯報，說：「我體驗到了我之前從未有過的體驗，就在剛纔這一段時間裡，我的修行、證量又進入了一個全新的境界、全新的狀態，所以說師兄你沒有糊弄我，你傳了我真口訣。就在這個全新的境界和狀態中，我全然明白了什麼叫《傑尊寧提》，所以《傑尊寧提》你真的傳完了，我也明白了。——我不是明白了《傑尊寧提》本身，我是明白了什麼是大圓滿；我不是明白了什麼是大圓滿本身，我是明白了什麼叫佛性。」①所以，夏迦師利對他的師兄表示了感謝，然後就回來了，因爲他已經得到了《傑尊寧提》的傳承。這次傳法，阿宗珠巴並沒有念《傑尊寧提》的法本，也沒有跟他講什麼叫徹卻、什麼叫脫噶，這些都沒有講，就是傳了一個字——「松」。

確實一個「松」字就夠了，第一步是身體鬆下來，第二步是精神鬆下來，第三步是境界鬆下來，松到空性中去就行了，就是在松。最後，你發現我們整個娑婆世界（指人道）中所有的事情——從身體到精神（個人的精神），到認知，到文明文化（人類的文明文化），到外面的客體世界（由五大組成的世界），全部處在緊張、擰巴以及各種結中，全部是這樣。我們的身體如此、精神如此，哪哪都如此，一句話概括，就是外五大、內五蘊全部處在緊張和扭結之中。這個「松」就能把緊張和扭結全部展開。包括自我也是一種扭結，衹要鬆開了，它就消失了。內五蘊和外五大之所以存在，就是因爲它們處在扭結之中，衹要一放鬆，它們就消失了。我們這個身體之所以不消失，就是因爲它處在扭結之中；這個精神之所以不消失，就是因爲它處在扭結之中……情緒是什麼東西？情緒也是一種扭結，精神打結了就是情緒，尤其是負面情緒。負面心情、負面狀態就是典型的精神打結了、精神擰巴了，衹要放松，這些全部都會迅速消失。總之，內內外外，哪裡都處在越來越嚴重的扭結之中，而扭結的敵人就是鬆弛、放鬆，衹要鬆下來就可以了。

什麼叫「禪修」？這個世界上沒有禪修，衹有放鬆，不斷地鬆弛下去就行了。鬆弛到極致就是空性，你不光是體驗到，更能清晰地洞察到身體及外面的世界在融化、消失，就像春天的太陽一出來，冰雪的世界在融化、消失一樣。我們這個身心世界就像是冰雪世界被凍結住了，放鬆就是太陽，在放鬆中這個凍結的身心世界就會春暖花開，就會融化掉，一切假惡醜全部消失，這就叫「空性」。所謂的「空性」就是指消失，就是沒有了，不存在了。在這個過程中，你就體會到了越來越深、越來越廣的空性。很奇怪，你明明感覺到這個世界是空的，什麼都不存在，但是你又可以照常吃飯、照常睡覺、照常穿衣、照常待人接物，這是一種很奇怪的體驗。你明明覺得身體是空的（一個不存在的空），精神是空的，外面這個世界也是空的，他人也是空的，這一切都像夢幻泡影一樣，都像海市蜃樓一樣；但是這又不影響你照常吃飯、照常做事、照常什麼，而且你比平時更健康，這個健康既指身體也指精神，尤其指精神，你的精神是從未有過的清醒而健康。所以這是一種很奇怪的體驗。難怪佛反覆強調空性不可思議！確實是這樣，空性就是很不可思議。

明明這一切都是夢幻泡影，但是你又照常地生活，一切都很正常，而且比你之前要正常得多，比你之前要健康得多。你平時倒還不太健康，不該發脾氣的時候發脾氣、不該悲傷的時候悲傷等等，總之是不太健康的狀態。現在是你最健康的狀態，最健康的狀態倒反而是空性的狀態。你感覺到你的死亡都不存在——這不是「感覺」，不能用「感覺」這個詞，這是「洞察」，應該用「洞察」這個詞，因爲「洞察」比「感覺」要真實得多，所以應該說你洞察到你的死亡都不存在。它就是那麼真實——死亡也不存在，什麼都不存在，但是你照樣吃、照樣喝，該做什麼照做什麼，這叫「空性」。這種對空性的洞察越來越真實、越來越深刻、越來越廣博，最後就是整個世界都夢醒了那種感覺。所以佛家用「醒」這個詞特別準確，什麼詞都不如「醒」這個詞準確。

---

① 夏迦師利的原話爲：「那時像野牦牛擺脫繩索一般，自續中產生了證悟的太陽。」參見紐修堪仁波切蔣揚多傑：《大圓滿傳承源流：藍寶石》（下），台北圓慧文化事業有限公司 2016 年版，第 816 頁。

這個時候你再看周圍人，就會發現周圍所有的人都生活在一種莫名其妙的緊張、慌亂之中——莫名其妙，你百思不得其解。你很想拉一個人問問：「你那麼緊張幹嘛？你那麼慌張幹嘛？你那麼手足無措幹嘛？」但是你發現，除了你自己之外，周圍所有的人都極度緊張，這就像身邊有無數條蛇正在向誰發起攻擊，讓誰產生緊張一樣，都緊張到了恐懼、緊張到了極致、緊張到了身體僵硬而痙攣的程度。你真想問問他：「你莫名其妙地緊張到這種程度幹什麼？沒有必要，你放鬆嘛。」但是，你講了對方也聽不懂。對方會說：「我沒緊張啊，我好著呢。」絕大多數的普通人是不承認自己緊張的，或者說都意識不到自己緊張。

人們不僅身體緊張，精神也緊張。人們精神上的那種緊張、慌亂，都已經到了人人都像處在考試狀態下那樣，也就是人們日常生活中的狀態，都像考生在考場上一樣，精神繃到了極限，所有人都是這樣。對此你也百思不得其解。你很想善意地規勸他們：「你們放鬆不好嗎？這麼緊張幹嘛？人人都像在考場上一樣，沒有必要。這就是個普通的日常生活，咱們放鬆應對就是了，爲什麼要這樣呢？」但是無論你怎麼規勸，作爲普通人來說，他們還是像身處考場般那樣緊張，這是指精神上的緊張。至於語言什麼的就更是如此了，因爲這都是身心緊張的外化。

人是如此，再往外看，動物也是如此，其他道的眾生也是如此。慢慢地，你就得出一個結論：緊張、擰巴、打結，就是身心擰著一個一個結，是所有眾生的共性。那麼是什麼東西讓我們這樣呢？是業，即身口意三業。身業讓身體僵化、緊張、打結；口業讓語言，乃至文明文化緊張、打結；意業讓精神、思維、情緒緊張、打結。總之，身口意三業讓身口意時刻處在擰巴、僵硬、刻板、扭結，乃至於顛倒的狀態中。在這樣的狀態中，我們進入了惡性循環：越緊張慌亂，我們越做錯事；越做錯事，就越形成新的惡業；新的惡業又使我們更加緊張、更加板結、更加擰巴……就這樣惡性循環，一世一世地循環。循環到我們這一世以後，這種緊張是與生俱來的，包括板結、顛倒、僵硬都是與生俱來的。這一與生俱來，我們就沒有了對比性，因爲從懂事那一刻起，我們就是這個樣子，所以我們誤認爲我們現在這種板結、顛倒、僵化、緊張的狀態是正常狀態，卻不知道這是一種非常不正常的狀態。

也就是說，包括我們人類在內的所有眾生，從出生那一刻起就沒有放鬆過，一直到死都沒有放鬆過，生生世世都沒有放鬆過。我們一直錯誤地認爲這種狀態是正常狀態，其實這是非常不正常的狀態，但是我們把這種非常不正常的狀態，錯認爲這就是正常狀態。

佛當然知道什麼叫正常狀態，所以佛就告訴我們要放鬆。所以「松」之一字，乃大圓滿、大手印之門，乃大圓滿的不共竅訣、大手印的不共竅訣、解脫覺醒的不共竅訣。我們又用別的詞來表示「松」，這個「別的詞」就叫「三無」。其實無我、無爲、無執跟松是同義詞，你衹有三無了纔能鬆下來，不三無是松不下來的。

所以，爲什麼說無爲法是終極之法呢？我們再接著前面的話題說：這個世界上沒有大手印，也沒有大圓滿。你們一定要記住這句話。如果認爲有一個大手印、大圓滿，你們又會進入緊張狀態，把自己搞得很緊張：「我要修大手印，大手印是一個偉大的大法，哎呀，我在修著偉大……」越偉大越把你搞得很緊張，越偉大越把你搞得很嚴肅，嚴肅就是精神上的緊繃。所以爲了讓你們不嚴肅、不緊張、不手足無措，告訴你們一個真相：這個世界上就沒有大手印、大圓滿，「大手印」三個字就是騙子、「大圓滿」三個字也是騙子，乃至所有的八萬四千法門都是騙子。

那麼，真相是什麼？真相就是「三無」——無我、無爲、無執，或者就一個字——松，你鬆下來就是了。所以，修行到最後就修一個字——松，就是在那兒松。你鬆下來，不斷往深處松，往時空的深處松，往存在的深處松，往心靈的深處松，往認知的深處松……一直松下去就完了，松不下去接著再鬆。

但這不是一次就能達到的，還要看每個人的根器。衹有上根器人才能一次松到底，就像那個夏迦師利，他的師兄讓他松，好，他一鬆就松到底了。像這樣的上根器人極少，他之所以是上根器，是因爲他之前也修行幾十年了。他開始修的時候也是下根器，但是見到他師兄的時候，他已經變成上根器了。因此根器不是死的，而是活的：下根器經過一段時間的修行，就會變成中根器；中根器經過一段時間的修行，就會變成上根器。最後的最後，大家都是上根器。但是，大家在起點上卻有上中下之別。百分之九十九的人從起點上講，都是中下根器，衹有經過一番努力以後，才能變成上根器。這個時候的夏迦師利已經是上根器了，所以他的師兄告訴他「你放鬆」，他一下就知道什麼意思，就松下去了，一鬆下去就到底了。

我們一時半會兒還松不到底，松不到底就要拿出時間來閉關專修。專修什麼？專修松。什麼三無、四無，一個字就概括了，就叫「松」。松就是三無，松就是四無，這樣來表達什麼是三無、四無就更好理解了，大家會有一個頓悟：「噢！沒想到就是一個松。」所以大家千萬不要小看這個放鬆、鬆弛、松。

我們講到了金剛薩埵心咒的作用，如果能念夠一千萬遍以上，我們就能夠鬆下來。可不要以爲做到這一點容易，做到這一點太難了，可不容易達到。當然，也不衹是念金剛薩埵心咒，念蓮師心咒也行、觀音心咒也行，念任何心咒都行。這個所謂的「心咒」就是一個拴驢的驢樁，通過這個驢樁能夠讓我們的身心靜下來，身心靜下來了，身體就鬆下來了。

無明是一種力量，也就是無明力。無明力就是般若力的異化狀態。不異化就叫「般若力」，異化了就叫「無明力」，又叫「無明風」，因爲風也是一種力量，所以叫「風力」。風力推動著外在的五大和內在的五蘊不斷地往前奔跑、往前運動，我們把這種奔跑、運動名之曰「發展」，名之曰「進步」，名之曰「成長」。總之，這個娑婆世界即六道世界是處在運動中的，它不是死的，它是動態的——外在的自然界是動態的，我們內在的精神界也是動態的，它是一個動態的存在。那麼推動六道世界運動的那個力就叫「無明力」。

無明力畢竟是般若力的異化，所以它裡面帶有相當大的慌亂性，這種慌亂性會給身心帶來很大的傷害和錯亂。因此，我們把無明力比喻爲像颱風一樣的力量：這個颱風走到哪兒就毀壞到哪兒，哪兒就一片狼藉；我們這個無明力也是這樣，無明力走到哪裡，就把哪裡攪動得一片狼藉、一片混亂，到處都是殘垣斷壁。由於受到無明力的驅動，所有人的身心都是一片狼藉，都是顛倒錯亂，而且這一片狼藉和顛倒錯亂還停不下來——從懂事一直到死都停不下來，中陰身也停不下來，投胎了還是停不下來，總之一路都停不下來。越停不下來就越顛倒錯亂，越顛倒錯亂越停不下來，這樣就進入了惡性循環：我們距離心性越來越遠，也就是「離其自己」離得越來越遠，越來越遠，越來越遠。

那麼如何讓這個顛倒錯亂、混亂不堪而又停不下來的身心停下來，讓它不再混亂？唯一的辦法就是放鬆，什麼都不做。用一個比喻來說明，就是如何讓一碗濁水澄清下來，讓它變成清水？唯一的辦法就是讓碗停下來，碗停下來後，你不要再擾動它，一會兒濁水就變成了清水。清水就是覺醒，就叫成佛；濁水就是顛倒錯亂的眾生之身心。

這個奧妙，其實說透了也非常簡單。甭看佛家有那麼多經論，包括大手印、大圓滿有那麼多經論，其實說到最後就是在說一件事：不要再攪動身心了。身心就是一碗濁水，你想不想讓這碗濁水變成清水？如果想，就打死都別動這碗濁水了，無論如何都不要動了。無論有多麼難，你都要達成這個目標：讓碗不要動了。衹要你能保證讓碗在一段較長的時間內不動，碗裡面的濁水一定會變成清水，清水就是空明現，就是覺醒：它就是這麼簡單，簡單到你根本不敢相信。

什麼叫「大手印」？無論如何都讓碗不要動了，這就叫「大手印」。什麼叫「大圓滿」？不管你採取什麼辦法，都讓碗不要動了。衹要碗不動，所有的事情都搞定了，包括你顛倒錯亂的身心也很快全部搞定。所以大手印、大圓滿就是一句話：讓碗別動了！所以說，這個世界上沒有大手印、沒有大圓滿，就是放鬆，靜

靜地放鬆，什麼都別做就是最好的做。對於這一碗濁水而言，無論你怎麼做，都衹能讓它更渾濁。要想讓濁水變清，唯一的一件事情就是對濁水什麼都別做，因爲無論你做什麼，都衹能讓濁水更濁。讓濁水變清的唯一辦法就是什麼都別做，讓碗靜下來，一段時間以後，濁水就變成清水了。

所有的修行都是在擾動這碗水，因此千萬不要修行，再強調一遍，千萬不要修行！你畏懼修行要像畏懼蛇蠍一樣。你畏懼蛇吧？畏懼蠍子吧？好，就像你畏懼蛇蠍一樣地畏懼修行。因爲所有的修行都是在攪動這碗已經很濁的水：你越用力修行，就是越用力攪動這碗水；你越用力攪動這碗水，這碗水只會越來越濁，不會是別的結果。要想讓濁水變清，唯一的辦法就是再也別攪動了，一次也別攪動了，讓這碗水安靜下來，一段時間以後，它自己就變成清水了。

我們這個身心乃至這個世界，爲什麼越來越夢——夢中有夢，爲什麼越來越幻——幻中加幻？就是因爲所有人都處在惡性循環中，它使身心內外越來越夢幻，夢得越來越嚴重，幻得越來越嚴重。要想讓身心內外的夢幻消失，怎麼辦？要知道，夢幻是不會在你的努力下消失的，你的努力只會使夢幻變得更加夢幻，因此要想讓夢幻消失，唯一的辦法就是讓它自己消失。

它自己怎麼消失呢？你什麼都別做，它自己就消失了。這就是釋迦牟尼苦口婆心說了四十九年的法界奧秘、生命奧秘。釋迦牟尼苦口婆心說了四十九年，就說了這一句話：讓身心什麼都別做，夢幻泡影就消失了，真善美就呈現了，你就解脫了。所以，解脫的終極之法是無爲法，我們金剛乘稱之爲「大手印」（簡稱「大印」）或「大圓滿」，就是給了它非常美麗的名字。

爲了讓大家重視大手印、大圓滿，金剛乘的祖師們每一次講授大手印、大圓滿的時候，都要有一些輔助手段。爲了讓作爲眾生的我們，能夠對大手印、大圓滿生起莊嚴心、神聖心、嚴肅心，同時擔心我們對大手印、大圓滿生起輕慢之心，因此每一次傳授大手印、大圓滿的時候，都要弄一些排場，而且排場還一次比一次大，一次比一次耗費金錢、人力、物力，弄得越來越隆重，越來越嚴肅。這樣大家對大手印、大圓滿就會生起難得之心：「哎呀，我這輩子能遇到大手印、大圓滿，是多麼難得呀！」我們衹有生起難得之心，才能生起珍貴之心，衹有生起珍貴之心，我們才會珍惜它。爲了這個目的，我們的祖師們想盡了各種辦法，每一次傳大手印、大圓滿，都要敲起一排大鼓、吹起一排長號，還要跳舞，還要唱歌，總之要舉行各種儀式。包括大手印、大圓滿的著作，都要找幾個權威人士在前面寫序，在序上都說大手印、大圓滿不是一個佛兩個佛的智慧，而是「天下如恆河沙數諸佛之骨髓中的心血」，都是用這樣的詞來形容法的珍貴難得。

大手印、大圓滿要求身心放鬆，而且要一口氣放鬆下來，目的就是把身心凍結、板結這種狀態給鬆掉，一直松到最後就是了。但是，爲了讓大家對這一點有所理解，爲了讓大家對這個法要提起重視，每一次講大手印、大圓滿的時候，祖師們都要搞很大的鋪排、很大的陣勢。如果在馬路邊隨隨便便地講，或者在小河邊隨隨便便地講，那一點效果都沒有。西藏不是有個叫「耍壩子」的娛樂活動嗎？實際上用我們漢地的話說，就叫「郊遊」。如果你出去郊遊，正在草地上嬉嬉鬧鬧的時候，祖師來告訴你什麼叫大手印，也就是一邊嬉鬧一邊對你說：「大手印其實就是放鬆，沒了。」這實際上是在害你。祖師問：「你聽到了沒？」你說你聽到了。但是，聽到有用嗎？即使你聽到了，也不會重視，可能你還會嘀咕：「放鬆誰不會？哎呀，這玩意兒誰不會！」好，你這一輩子就錯過了這個教導。

這傳法非得用一種氣氛來烘托！大家都穿上華麗的衣服，在一個美麗莊嚴的大殿中，先吹一陣長號，就是「嗚嗚嗚」地吹上一陣，那個聲音震天動地、撼人心魄，然後再敲敲鑼、打打鼓，「咚——」。所有人都正襟危坐，然後升法座——上師戴上法帽，穿上法衣，登上法座，開始講法。一般來說，上師的年紀都比較大，就用一種蒼老的聲音說：「現在，給大家講大手印。」大家就側耳聆聽、屏息聆聽，「啊，上師終於跟

我們講大手印了，我都等了十年了，終於有機會聽了。」還有的人是千里迢迢而來，在路上吃了很多苦，花了很多金錢，就倍加珍惜這次機會了。

開始講大手印、大圓滿的時候，還不敢用「松」這個字，因爲害怕大家輕慢，就用了一個間接一點的詞——「四無」。什麼叫「四無」？就是無見、無修、無行、無果。其實四無就等於一個字：松。但是，你不能直接講「松」，直接講的話，普通眾生一定會輕慢這個竅訣：「松，誰不會啊？躺在床上最鬆了，我躺在床上不就鬆了嗎？這就是大圓滿？」他就會這樣想了。

爲什麼一世阿宗珠巴對他的師弟——夏迦師利可以用「松」這個字？因爲夏迦師利已經有幾十年的佛法修行素養了，他已經不是普通人了，他的底子已經很深厚了，他已經是大師了，已經弟子成群了。對於這樣的人，不存在對法產生誤解，你告訴他大圓滿就是松，這沒問題，他不會有輕慢心。但是對那些普通人——佛學素養幾乎是零的人，你「呱唧」跟他說：「大手印、大圓滿就一個字『松』，講完了，大家回去吧！」這樣肯定沒有任何效果。因此，要用一種貌似很深奧的語言來跟他說才可以。所謂「深奧的語言」就是「四無」，聽起來好像很高深的樣子，其實四無一點都不高深，四無就是放鬆而已。

但真要放松很難，如果不用咒語來放鬆的話，就是硬坐在那裡放松，都得幾年時間才能夠松下來。因爲從無始以來的生生世世裡，我們越來越緊張、越來越擰巴，越來越緊張、越來越擰巴……到了這一世，想要把這些扭結融化掉、拆解開、放鬆掉，怎麼也得有個過程，這個過程三弄兩弄的就是幾年時間。所以，隨隨便便都得幾年時間，我們才能慢慢地鬆下來。

這就是第三章「念修金剛薩埵」。我們再總結一下，它主要是兩個方面的作用：一是懺悔，一是唸咒消業。大部分的情況下，在金剛乘中都是懺悔和唸咒消業同時進行的，因爲唸咒是口的活動，懺悔是心的活動，所以它們兩個相互不影響，不僅不影響，而且相輔相成。

第四章　積纍資糧

第四章講的是第四個內前行，叫作「積纍資糧」。「積纍資糧」這個內前行，與大乘「五道」的「資糧道」是相對應的。什麼叫「資糧道」呢？大乘把從凡夫到成佛的修行過程分成五個階段，叫「五道」：第一個是「資糧道」，第二個是「加行道」，第三個是「見道」，第四個是「修道」，第五個是「無修道」（又叫「無學道」，或者叫「究竟道」），總共就是這麼五個階段。一般來講，第五個階段是不提的，因爲第五個階段已經成佛了，成佛了就達到目的了，當然就不提了。真正提的是前四個階段：見道就是證悟空性，成爲登地菩薩（一地菩薩）；修道就是在一地菩薩的基礎上一直修到十地菩薩，見道和修道都是聖道（悟後起修），提得比較少；提得最多的是前兩個階段，也就是資糧道和加行道，這兩道屬於凡夫道。

但「五道」中的「加行道」（細分爲暖加行道、頂加行道、忍加行道、世間第一加行道），跟我們這幾天講授的大手印、大圓滿這些前行（前行、正行、結行構成了大手印、大圓滿的完整修法），其實是兩個不同的概念。我們這幾天講的前行，是指獻曼紮十萬遍、念金剛薩埵十萬遍、皈依十萬遍等等，但是這些前行都可以劃歸到「五道」中的「資糧道」範疇，大家要注意區分。

「資糧道」是幹什麼的呢？「資糧」就是指我們前面學習的「功德」。前面我們重點把福報與功德區分開來講，福報是福報，功德是功德。功德裡面所有的事情都是爲解脫而做準備的，所以「資糧道」就是用來積纍功德的。從廣義上講，我們現在講的前加行這一切全部都是在積攢功德，爲以後修正行——大手印、大圓滿打好基礎、做好準備，因此它們全部都屬於資糧道。總之，凡是積攢功德的都屬於資糧道。

在這個內前行中，它又把資糧道縮小爲具體的一個行爲，說衹有這個行爲是積攢資糧的。這也不能說它錯了，但這種定義衹能叫「狹隘資糧道」。而通過苦讀經論、聆聽上師開示等達到理明法透的所有方式，都叫「廣義資糧道」。這樣稱呼就對了。

這裡具體的資糧道是指什麼行爲呢？就叫「獻曼紮」。「曼紮」是什麼東西呢？它是一種供器，就像盤子一樣，修行人要在這個盤子裡面放上金銀財寶等珍貴的東西來供養佛菩薩，供養的東西越珍貴越好，不珍貴不放。可哪有那麼多金銀財寶呢？爲瞭解決這個問題，現在專門有佛教工廠用那個碎玻璃（還是染上顏色的碎玻璃）做成金銀財寶來代替，比如說染上綠色的玻璃就代表綠松石、紅色的玻璃就代表紅珊瑚、黃色的玻璃就代表黃金、白色的玻璃就代表珍珠或白銀……總之，他們就是弄一些不規則形狀的塑料或者是玻璃來代替。在成都就有佛教用品一條街，那條街裡面幾乎每一個商店都能買著這些東西，都是按斤稱，不貴，也就五塊錢一斤。買完了回來，就把它們放在曼紮盤裡：下面的盤子最大，上面的盤子稍小一點，再上面的盤子再小一點，再上面的盤子再小一點……一般來講有五個盤子或七個盤子，這樣就形成了類似於金字塔一樣的形狀。每一個盤子裡面都放上這些東西，但過去是放上真金、真銀、真珊瑚，都是些非常珍貴的東西，而且都是真的。放上去之後，就拿這些裝滿東西的盤子（也許是三個盤子，也許是五個盤子，也許是七個盤子，一般都是單數）獻給上師，這叫「獻曼紮」。這是用來幹什麼的呢？這是請法用的，每一次請法，尤其是請大手印、大圓滿這樣的大法，都要把滿滿的曼紮盤獻上去。

當年，赤松德讚[①]獻曼紮的故事在史書中就有記載。赤松德讚是一個帝王。但在當時的吐蕃國，帝王不叫「帝王」，也不叫「皇帝」，叫「讚普」，讚普就是我們漢地所說的帝王、皇帝的意思，它們衹是稱呼不

---

① 赤松德讚（742—797），吐蕃王朝第三十七任讚普，西元 755—797 年在位。在他任內，吐蕃國勢達到鼎盛。他爲藏傳佛教的弘揚起到了極爲重要的作用，與松贊干布、赤祖德讚（第 41 任）被後世尊爲「吐蕃三法王」。他在興佛過程中採取了許多具有歷史意義的措施，包括：1. 排除反佛勢力；2. 迎請顯密大師；3. 修建桑耶寺；4. 剃度藏僧；5. 取締苯教；6. 在政治上樹立佛教的主體地位；7. 去頓派興漸派；8. 培養人才，翻譯佛經；9. 給佛寺經濟支持。他的生平經歷主要有：沖齡即位，大臣攝政；奪取隴右，攻陷長安；親理政事，獨尊佛教；攻打天竺，奪取西域；內政建設，頓漸之諍；外戚爭權、禪讓王位。

同，意思是一樣的。當時的吐蕃王朝，也就是跟唐朝同一時期的吐蕃王朝，統治的區域相當大，它就統治著比現在的藏區還要再大的區域。這裡所說的「藏區」不是指西藏自治區，而是指藏民族區域——除了西藏自治區之外，包括四川川西、雲南西部、青海南部都屬於藏民族區域，所以說這是一個非常大的區域。也就是說，當時的吐蕃帝國是一個龐大的帝國。

赤松德讚是帝王，他很有錢，他是怎麼獻曼紮的呢？他把自己統治的吐蕃國畫在布上或者紙上，就像我們現在的地圖一樣，但是肯定沒有現在的地圖那麼詳細，他就是畫了一個大概的樣子，然後放在曼紮盤裡供養給蓮花生大師，意思是「我把我的國家獻給您」。這比金銀財寶還要重要得多，這是我看書看到過的最珍貴的曼紮，珍貴到把一個國家獻給上師，所以說這比金銀財寶要珍貴得多。赤松德讚說：「我把我以及我統治的帝國一起獻給上師，希望上師笑納，並傳我大手印、大圓滿。」這是最高級的獻曼紮。

他爲什麼要這樣做呢？這樣做就是在積纍功德，衹有功德積纍得足夠多，才能夠進入修行。沒有功德，即使傳你大手印、大圓滿，你也修不進去，沒用的。衹有你積攢了足夠的功德，上師讓你放鬆，你纔能放松得了；上師讓你進入空明現，你纔能進入空明現；包括上師講的很多高深法要，你纔能如實地理解，不然的話，你理解不了。你理解這些高深法要，就像一個小孩子去理解高等數學一樣，怎麼都理解不了，就算你使出吃奶的勁兒都沒用；或者說就像一個小學生去理解高深的物理學一樣，博士理解起來都困難，你是一個小學生，怎麼理解得了？你理解起來肯定是夠不著。爲什麼夠不著呢？按照我們佛家的話說，就是因爲我們沒有準備好足夠的資糧，也就是沒有積攢足夠的功德。這個「資糧」裡面也包括福報，但更主要的是指功德。

其實，我逼著你們讀書就是讓你們積攢功德的，通過讀書來訓練你們的虔誠心、理解力、洞察力等等。爲什麼要讓你們讀一百遍經典呢？就是因爲訓練你們一次不夠，那就第二次接著訓練，第三次接著訓練，慢慢地心開意解了，對於高深的東西，你們就能理解了，就能夠得著了，就能洞察了，這就是所謂的「功德」的作用。那個時候再聽大手印、大圓滿，你們就覺得好理解了，甚至一聽就理解了。不像前幾年，你們怎麼理解都沒用，絞盡腦汁也不知道師父在說什麼，好像字面都理解，但事實上都不理解，那就是因爲你們缺少功德。

佛家積攢功德的方式就是獻曼紮。它還不是獻一次，它要獻很多次，嚴格地講，都是以萬爲單位，獻起來不能低於十萬次（一般還要加上一萬次，共十一萬次）。怎麼做呢？它是有一套程序的。

首先，我們現在沒有條件用那些真的金銀財寶來獻，那就去成都佛教一條街上買點假的來，但是要把它們觀想成真的七寶——硨磲（chē qú）、金、銀、珊瑚、瑪瑙等，我們就觀想著曼紮盤裡面盛的都是七寶，捧著這個曼紮盤作供養。其次，上師不在身邊，或者是本尊不在身邊，我們就要將他們觀想到面前，就像面對我身後這樣一幅唐卡的本尊像一樣，我們可以把他觀想成是真的佛。比如說觀想蓮師，就在前面掛一幅蓮師唐卡，把這幅唐卡觀想成真蓮師——這不是唐卡，而是真蓮師，蓮師就在前面。然後，我們以最大的虔誠心把盛著七寶的曼紮盤獻給蓮師，觀想蓮師很愉快地接受了曼紮，蓮師還把七寶化成光態融進了他的身體裡去，享受了這七寶、接納了這七寶，並對我們進行了讚歎。讚歎什麼？讚歎我們的虔誠心很充足：「善哉善哉（很好很好），汝向我獻七寶以及功德，今滿汝之願，賜汝無量之功德，願汝用此無量功德轉化爲戒定慧，速速成就，速速成就。我給予你加持，給予你祝福。」我們假想著蓮師說了這樣的話，這就完成了一次獻曼紮。

之後，我們退後幾步，再拿著曼紮走近蓮師，又觀想蓮師接受了曼紮，七寶化成光態融到了他的身體裡，蓮師又對我們進行了一番讚歎：「善哉善哉，汝乃佛法虔誠之人，向我祈求修行之功德，今滿汝心願，賜汝功德，願汝將我所賜之功德轉化爲戒定慧，願汝速速成就，速速成就。」好，我們滿心歡喜地又退回來，這就完成了第二次獻曼紮。如此這般再完成第三次、第四次、第五次乃至第 N 次獻曼紮。

獻曼紮當然不是一下子就能修完的，修一回可能要獻個二十次、五十次，這一天就很累了。有時候他要跪下獻，體力上的消耗還是蠻大的。總之修一回祇能獻個二十次或五十次就很累、很疲憊了，累了就停下來歇息，明天和後天再接著做。那麼，這個獻曼紮要修多少次才夠呢？最好達到五十萬次或一百萬次，這是基數。在這個基數上，越多越好，達到一千萬更好；要是達不到，它也有底線，就是不能低於十萬次。

這些前加行做下來的話，差不多要好幾年的時間，就看你忙不忙，如果不忙，專門修就能快一點。有的是幾個月就修完了前加行，但這是指出家僧人，他們沒有別的事情，從早到晚就在上師的指導下修前加行。一般情況下，他們差不多在八到十個月，就能修滿足夠數量的前加行，比如說咒語念了一千萬遍，獻曼紮達到了一百萬遍，還有磕長頭達到了一百萬遍等等，這些通通都屬於前加行。因爲出家的和尚什麼事都不做，從早到晚就做這一件事，如果動作快一點再勤奮一點，差不多在六到八個月就能完成一遍前加行的修法；慢一點的話，也就是一年到一年零兩個月之間就能修完一遍前加行。但是，像我們漢地人要上班什麼的，每天都有很多事情要做，時間上就不好說了，一遍前加行修下來，修了四年、五年乃至八年的都有，我還見過修了十年的。我說：「你在修啥？」他說在修前加行。我說：「修多久了？」他說修了十年。我說：「十年還沒修完？」他說：「工作忙，上有老下有小，也就是晚上好不容易擠出一點時間，趕緊磕兩個長頭、念兩個咒語，所以說我修得比較慢。我還經常出差，一出差更修不成了，因爲賓館裡沒有條件。所以，我修修斷斷、修修斷斷，都修了快十年了還沒修完，還是沒有修到上師規定的數字。」

弟子修完前加行之後，要到上師那裡去進行法供養，通俗地說，就是要進行匯報。匯報了以後，上師還要查驗。「查驗」是什麼意思呢？就是檢查修行成果，看弟子要不要再修第二遍前加行。我見過最多的是修了五六遍前加行。修一遍還不行，上師說「你再修一遍」，弟子就修第二遍；第二遍修完了，弟子又到上師那裡匯報，問這一次行不行，上師一看說不行，再來一遍，弟子就又修一遍……也就是十年都沒過關。

我之前在藏地閉關的時候，聽說過一個尼姑寺的修行情況。據我所知，她們幾乎都是十年內沒有修完前加行，就是她們現在還在修著前加行，可能都修五六遍了，還在修。負責尼姑寺的那個喇嘛，人很好，我在那兒閉關的時候，他經常到我那裡去，我們就在一起說話聊天。

有一次，我就問他：「現在咱們這幾十個尼姑在修啥呀？」他說在修前加行。我說：「她們修了多少遍了？」他說：「不好說多少遍了，可能有個五六遍了吧。」我問是否一個都沒過關，他說差不多是一個都沒過關。修完一遍前加行差不多要三年上下（假設前加行有六個，每一個都要修十萬次，六個加起來就是六十萬次，修完一遍前加行的意思是修了六十萬次），修完四五遍或者是五六遍（假設修了五遍前加行，總數就是三百萬次），就是十年乃至十年以上的時間過去了。也就是說，從她們出家開始到現在，就是做一件事——修前加行，出了十年家就修了十年的前加行。我問：「再高一點的法不能修嗎？」他說：「因爲前加行沒有過關，所以她們沒有辦法修生起次第和圓滿次第，大圓滿、大手印就更不用提了。」正常的程序是修完前加行，接著修生起次第，生起次第又要修幾年，這都是要經過上師認可的。修了幾年以後，你要到上師那裡進行法供養，就是詳細匯報這幾年來，身心內內外外的各種情況，上師就會做出判斷，你是接著修，還是不需要修了。如果不需要修了，上師就會教你新的法，通常是教你阿努瑜伽，就是關於氣、脈、明點的修行。這一切都是嚴格按照上師說的去做，衹要上師不發話，你是不能自作主張的。在傳統上就是這樣：必須先向上師匯報，經過上師的批准才可以修。她們的上師每一兩年就過來給她們做一次勘驗，這些尼姑有一個算一個，都要向上師進行匯報。

據那個負責尼姑寺的喇嘛說，這麼多年下來，上師沒有認可過任何一個尼姑把前加行修好了，可以不用再修了，沒有！他說的都是同樣一句話，「不行，接著再修」，聽誰匯報都是說「不行，接著再修」。一直都是這樣，十年過去了，沒有一個尼姑把前加行修完的。所以那些尼姑們也挺可憐的，現在還繼續在修著前

加行，最多的都達到五六遍了，最少的也達到了三遍。一直都不合格、不過關，一直沒有經過上師的驗證和許可，因此她們不能修新的法，衹能再修前加行。

在傳統上，金剛乘各寺廟對前加行都十分重視。新的出家人或者新的弟子，隨隨便便修個五年、八年的前加行是很正常的，經常會看到修了十年前加行的。他們修前加行就是一天到晚磕長頭、一天到晚唸咒子、一天到晚獻曼紮，曼紮都獻了十年了，還在那兒獻，就這麼一直獻一直獻。

獻曼紮還有觀想環節：不僅要觀想真實的蓮師（或是自己的本尊，或是自己的上師）在面前，一次一次地獻曼紮（曼紮上面還有七寶），而且獻的時候，還要把曼紮觀想成是整個法界。也就是說，獻曼紮是把整個法界以及法界中的眾生獻給上師，讓上師帶著他們走向覺醒、走向解脫，這就是大乘道的一個基本理念。在大乘道中，無論是顯宗還是密宗，都沒有獨樂樂，必須眾樂樂。衹有小乘纔是獨樂樂，大乘都是眾樂樂。

我們之前在講「皈依」的時候，不是說有三皈依或四皈依嘛，就是皈依佛、皈依法、皈依僧、皈依上師，皈依也是一種前行。現在正好講到皈依，我在這裡補充兩句，是我前天漏掉的。

皈依不是皈依一次，而是成佛之前要一直皈依，沒事想起來就皈依，即不斷地念「皈依佛、皈依法、皈依僧、皈依上師」，不管是嘴上念還是心裡念都可以。有時候還要配合著磕頭念皈依，即一邊皈依一邊磕長頭：「皈依佛、皈依法、皈依僧、皈依上師」念完了，然後磕下去；「皈依佛、皈依法、皈依僧、皈依上師」念完了，再磕下去……一直這樣皈依，衹要不成佛都得皈依，它是貫穿修行的始終的。一開始在修前加行階段的時候，是強制性地要求皈依遍數的，皈依遍數實際上就是磕頭遍數。在皈依的時候一定要觀想，不光是觀想自己皈依，而是觀想十法界中除了佛法界、如來法界之外的一切眾生一起皈依。也就是說，要觀想地獄道、餓鬼道、畜生道一直到天道的所有六道眾生，再到所有羅漢、所有辟支佛、所有菩薩，跟著自己一起皈依佛、皈依法、皈依僧、皈依上師。所以大乘沒有獨樂樂，全部都是眾樂樂。

包括念金剛薩埵心咒，無論是念百字明長咒，還是念短咒，都要想著所有眾生跟我一起念、所有眾生跟我一起消除業障、獲得覺醒，都要帶上這個念頭；而不是說就我一個人在念，別人都沒念，不是這樣的。「所有眾生」是什麼意思？從地獄道眾生到十地菩薩都算眾生，都和我一起念。無量無邊如恆河沙數的眾生，現在跟我一起異口同聲地念：「嗡班雜薩埵吽，嗡班雜薩埵吽，嗡班雜薩埵吽……」都在這麼念，都在跟我一起懺悔，把我們不管是有意還是無意間做下的所有惡事、錯事，全部承擔起來，全部給予懺悔、給予消除、給予彌補，要帶上這個念頭念金剛薩埵心咒才可以。

現在這個獻曼紮也是這樣。要觀想著所有眾生和我一起，把七寶乃至整個十法界都獻給我的上師、本尊，我的本尊、上師不僅攝受了我，也攝受了佛法界之外的九法界的所有眾生，並將無量無邊的成佛基礎，也就是功德（包括福報，主要是指功德）全部賜予了他們，讓他們有能力進入、駕馭、理解、吃透大手印、大圓滿，以獲得覺醒。要帶上這樣的觀想來獻曼紮。

那麼，在我的門下是不提倡獻曼紮的。在我看來，獻曼紮是積攢功德（包括福報）收效最低的一種方法，比這種方法收效高的多得是。積攢功德最好的方法是刻苦閱讀聖賢經典，包括廣聞深思——「廣聞」就是盡最大的可能聆聽真正的智者、成就者講法和開示並親近他們，「深思」就是回去後深入思考所聽的法要。這些都是很好的積攢功德的方法，都比獻曼紮要有效得多。關於獻曼紮，我的態度有以下兩點：

第一，我不否認獻曼紮是有效地積攢功德（包括福報）的方法，但是我們有比它更好的方法，就是苦讀經論。讀一遍經論所積攢的功德（包括福報）比獻十萬次、二十萬次曼紮還要好。再說一遍，苦讀一遍聖賢經論，比如說《金剛經》《論語》《道德經》《六祖壇經》等公認的聖賢經論（包括王陽明的《傳習錄》在內，衹要是聖賢經論都包括在內），衹要認認真真、仔仔細細地把其中一本苦讀一遍、學習一遍，抵得上獻十萬遍或二十萬遍，乃至更多遍的曼紮。當然，如果熟讀百遍經論，所纍積的功德與福報就是一百乘以十萬

遍、二十萬遍曼紮纍積的那麼多。就是說，如果我們能夠將一本經典讀到五十遍、一百遍，爛熟於胸，那麼讀一本經典所獲得的功德與福報，遠勝於獻一千萬遍曼紮的效果。這還指的是讀一本經論的效果，讀一本經論的效果都要比獻曼紮的效果好得多。

基於這個原因，我不提倡大家獻曼紮，而是提倡大家去讀經論，因爲讀經論的效果要比獻曼紮好百倍。爲什麼我們不學好的，要學不好的呢？我們當然要學好的。因此在我的教導中，在我們生命科學的體系中，是沒有獻曼紮這個環節或者說這個內容的。我們承認它有一定的效果，但是效果不大。而且，曼紮獻上去的還是假的金銀財富，帶有一定的欺騙性。用真的獻吧，咱又弄不起，因爲我們是普通老百姓，哪裡有那麼多的金銀財寶啊？所以說真的我們弄不起。用假的獻吧，有欺騙上師、欺騙本尊之嫌。所以真的、假的都不好弄，我們就改成讓大家苦讀經論。

第二，我們理解的獻曼紮，是把自己作爲曼紮獻出去。所以我們現在採用的是廣義獻曼紮，就是把整個身心獻出去，獻什麼曼紮都沒有獻自己好。正好，《普賢上師言教》裡面有一個關於斷法的修法，就是把自己變成曼紮的修法。把自己作爲曼紮是覺域派的一種修法，它有兩個名字，一個叫「斷法」，一個叫「施身法」，「施身法」的全名叫「施身法大手印」，意思是大手印的不共修法。我看了一下，這一章裡面就講到了施身法的修法，所以施身法這個曼紮是要修的，這比那個用假的財寶欺騙上師的曼紮要強得多。關於通過獻曼紮的方式積纍功德（也包括福報，但福報不是重心，重心是功德），就講這麼多。

現在講的這個內前行，也就是第四個內加行——積纍資糧，屬於資糧道範疇。資糧道屬於五道中的第一道，就是從凡夫到成佛有五個階段，它是第一個階段，是修行人剛入門時首先要重點修習的法門。資糧道又有狹義和廣義之分：狹義的資糧道就是獻曼紮；廣義的資糧道就是一切善行，這個善行不僅指佛家的十善業[①]之類，還有儒家的溫良恭儉讓、仁義禮智信等。如果站在資糧道的角度來看，它們都是非常好的積纍資糧的方法。資糧道實際上遵循的也是因果律。

「資糧」又叫「二資糧」，就是它分爲兩類，一類是福報資糧，一類是功德資糧。真正的修行人不會太在意福報資糧，他們都把重心放在積纍功德資糧上，但積纍功德資糧的時候不排除順便積纍些福報資糧。儒家也是這樣認爲的。儒家說，哪怕我們一門心思追求成聖，這裡面也暗含著獲得福報。一門心思追求成聖就是在追求功德資糧，雖然我們沒把注意力放在積攢福報上，但是福報也會隨之而來。最典型的那句話就是孟子說的「古之人修其天爵，而人爵從之」(《孟子・告子上》)[②]。

什麼叫「古之人修其天爵，而人爵從之」？「修其天爵」就是向著成聖的方向修德行善，爲領悟天道做準備。「天爵」就是佛家所說的「功德」，要給修行、給覺悟、給成佛攢下越來越多的功德，打下越來越堅實的基礎。「人爵」是什麼？就是人間的功名富貴。「爵」就是爵位，就是《基督山伯爵》裡面的「爵」，公爵、侯爵、伯爵、男爵、子爵這些都是爵，在過去都是富貴之人。這整句話的意思是：富貴本來應該是從福報中來，也就是從修人爵中來；但是我只修天爵，並沒有修人爵，最後修人爵的福報也如影隨形地跟著來了。「從」就是跟從、伴隨。這句話是以儒家的方式揭露了生命的一個典型奧秘：我們只修天爵，也就是修功德，福報會隨之而來；但只修福報，功德未必隨之而來。

如果一個福報好的人去修行，他的福報對修行是非常有利的，從這個角度上，勉強可以說「修其人爵利其修天爵」。但是這裡面沒有必然關係，不是說富貴的人一定就能修行好，衹能說富貴的人如果去修行，他的富貴對他的修行是有利的。

我們之前就闡述過一個觀點：貧窮未必有利於修道，適當的財富對修道纔是有利的。「君子愛財，取之有道」，衹要你的財富是合理合法得來的，你這個財富越多越好。通過不正當的途徑獲取財富，不在我們鼓

① 十善業：不殺生、不偷盜、不婬邪、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不慳貪、不瞋恚、不愚癡。
② 金良年：《孟子譯註》，上海古籍出版社 2004 年版，第 247 頁。

勵的範圍內，也不在我們討論的範圍內。衹要你是通過血汗掙來的錢，或是通過智慧掙來的錢，或是通過技術能力掙來的錢，總之你掙的錢「取之有道」，那麼這個錢就多多益善。錢多了，你就可以不爲衣食而愁了；不爲衣食而愁，就節約了爲衣食奔忙的時間，就可以用這個時間來修行了。從這個角度講，福報好是有利於修行的。如果家裡窮得揭不開鍋，你一天到晚把大量的時間都花在爲衣食而奔波上，那麼即使有機會遇到一個合格的上師，你也沒心情、沒精力、沒時間去好好修行。就算上師說「你跟我修行吧」，你也衹能回答「哎呀，我家裡上有老下有小的，他們沒飯吃」，所以你沒有辦法修行。

就是說，修功德裡面含著修福報，修福報有利於修功德。因爲這二者有著密切的關係，所以佛家把它們一起稱作「二資糧」，就是福報資糧和功德資糧。

資糧屬於福報還是功德，與發心有關。同樣一件好事，在做這件事情的時候，動機不同、發心不同，結果就不同。如果動機是爲了求取功名，那麼這就等於是種下了福報之因。如果動機是通過這件事來提陞你的修爲、加快你的覺醒，那麼這就是種下了功德的種子。

站在佛家的角度來講，一個真正的修行人，發心就要發全部的功德心，不要發福報心。你做的任何善舉善行，哪怕一個善念，都要回向給功德，而不能爲了求取福報而回向。一個爲了福報而修行的人，是一個下劣根器的人，是會被一個真正的修行人恥笑的。因爲這種追求太低劣、太庸俗，所以要被真正的修行人恥笑。一個真正的修行人滿腦子衹有修行、衹有覺醒，至於自己有沒有吃的穿的或是什麼的，根本不放在心上。吃飯方面，有就多吃一點，沒有就少吃一點，無所謂。穿衣服也是如此，穿得好一點或是差一點都無所謂，衹要有得穿就行了，實在沒得穿了，哪怕從垃圾堆裡撿一點布往身上裹一裹也行，這都沒什麼。所以，一個真正的修行人，是把全部的注意力、全部的心思都用在修行上的。除了修行，他不願意把時間、精力放在任何事情上，當然也不願意放在積攢福報上。

這叫「積纍資糧」。就是說，無論是狹義的獻曼紮，還是廣義的一切善行、善念，還是苦讀經論，都是在積纍資糧。苦讀經論也是非常好的積攢資糧的方法，我們前面明確說過：苦讀一本經論頂得上獻十萬次以上的曼紮，那如果讀上若干本經論，就頂得上獻千萬次的曼紮，甚至比獻千萬次曼紮的效果還要好得多。因此，在我的門下是沒有獻曼紮這個說法的，但是大家需要知道爲什麼沒有。

我們很多東西不是說學了就一定要做，學很多東西是爲了去瞭解它的，技多不壓身嘛。我們可以先學先瞭解，不是一學什麼馬上就要實現什麼，不是這樣的。佛陀傳法有兩個目的。一些法是佛陀一傳，我們馬上就要修。一些法則是讓我們透過法進一步地理解法的精神、法的內涵、法的宗旨，讓我們對整個佛法有一個更好的瞭解、更好的感悟。

比如本尊法，其實修一種本尊法就等於修了一切本尊法。它的理論原理是什麼呢？原理就是任何一個佛菩薩都彙集了所有的佛菩薩於一身。你隨便選一個佛菩薩作爲本尊，觀想他，跟他建立好三昧耶戒的關係、建立越來越親近的關係，祈請他加持，這等於你和所有佛菩薩都建立了關係、你祈請了一切佛菩薩的加持。因此，金剛乘一再強調，本尊法衹要修一種就行了，本尊衹要觀想一個就行了，沒有必要修太多。至少是在一個時間段內，以一個本尊爲主。多久爲一個時間段？這也不好說，要靈活操作，視情況而定吧。你可以把幾個月當作一個時間段，也可以把幾年當作一個時間段，還可以把一二十年當作一個時間段，總之，在指定的一個時間段內，你只認一個本尊就行了。過了這個時間段，有一個更好的本尊，你覺得跟他特別契合，好，你就換另外一個本尊。

但原則上講，本尊不要換得太勤，最好一生就一個本尊，這樣是最好的。就是說，實在不能夠持守一個本尊，也不要換得太頻繁，不能三五天就換一個，這是不行的，怎麼地也要以年爲單位。實際上我們的本尊法是非常多的，據不完全統計，有三四千種本尊法。這三四千種本尊法，衹要有機會你都可以去學，但不是

說學了就要去實踐，去觀想。因爲我們金剛乘明確規定，一段時間衹能有一個本尊，然後無論去觀想啊、互動啊、交往啊，還是念心咒啊等等，能且衹能對這一個本尊去修。注意啊，在同一時間段內，你可以瞭解幾十上百個本尊，但是你心中觀想、互動、交往的衹能有一個。那其他的呢？其他的就是只學習不實踐。

在上師傳你一百種本尊法的時候，他就會告訴你：不是說我傳了這一百種法給你們，你們就要一個不落地去觀想一遍、念一遍，不是這樣的，你們繼續保持修原來那一種本尊法就可以了。既然如此，你爲什麼還要再學習剩下的這幾十上百個本尊呢？

它主要與本尊的兩個特點有關係。第一個特點，一個本尊就是一個佛。不管是報身佛還是化身佛都叫佛，本尊就是覺醒了佛性的佛——不是報身佛就是化身佛。因爲法身佛衹有一個不會有多個，所以這麼多的本尊肯定是報身佛或者是化身佛，不會是法身佛。第二個特點，每一個本尊都代表佛性某一方面的功能，某一方面的屬性，某一方面的特徵。不管是報身佛還是化身佛，所有的佛都是佛性某一方面的屬性、特徵和面向的人形化呈現，所以本尊就是一個呈現者，就是一個相。

依據這兩個特點，我們學更多本尊法，有兩個目的。

第一個目的，通過學習越來越多的本尊法，我們就和越來越多的報身佛、化身佛建立越來越深厚的、良好的、純正的、如理如法的關係，這對我們喚醒佛性十分有益。我們第一天就講得很清楚：佛性一定是在法界倫理中才能覺醒，沒有一個人能躲在小角落中，跟任何佛菩薩、任何上師或祖師沒有一點關係的情況下，就被喚醒佛性，這是不可能的。

這就好比人性在社會五倫關係中才能被喚醒一樣。人性一定要借助五倫關係才能被喚醒、被實踐、被強化、被提陞乃至被超越，最後瓜熟蒂落了，自然就被超越了。就是說，超越的前提是瓜熟蒂落式的成熟。那麼成熟通過什麼完成？也是通過關係完成。不是說你坐在一個山洞裡，憑空就能夠人性成熟了，不是這樣的。人性一定是在關係中、在事物中逐漸逐漸打磨出來的。陽明先生也一再強調「事上磨」，「事上磨」實際上就是「關係上磨」。事就是關係，沒有關係何來事？你一個人躲在山洞裡不見人，何來事？事一定是發生在人與人之間。所以，事上磨實際上就是人上磨，也就是在人際關係上磨，在人際關係上歷練、檢驗、強化、成熟、超越等等。

同樣，佛性也需要在法界關係中，也就是在佛性五倫中才能完成覺醒。我們之所以學這麼多的本尊，就是爲了和更多的佛菩薩建立三昧耶戒、建立關係，到時候在這些關係中成熟佛性。這就是學更多本尊法的一個目的：盡可能多地建立一些豐富的法界五倫關係。出於這個目的，我們衹要有機會就多學一些本尊法，多瞭解一些本尊，多和他們建立一些法緣，建立一些生命之緣，建立一些佛性之緣。

第二個目的，我們多學一些本尊法，多瞭解一些本尊，對佛性就多一些瞭解。每一個本尊都是佛性的一個窗口，都是佛性某一方面或某一個角度的呈現者、彰顯者。我們通過瞭解這些本尊，就可以生動、形象、深刻、全面地瞭解佛性更多的屬性、更多的功能、更多的面向。對於這些屬性、功能、面向，我們瞭解得越多，就等於是在我們的身心、生命世界中，對佛性的理解越來越豐富而深刻了。因爲這些佛菩薩其實就是佛性的人形化呈現，瞭解他們就是瞭解佛性。有句話叫「佛性之外無佛，佛之外無佛性」，瞭解佛菩薩就是瞭解佛性，瞭解佛性就是瞭解佛菩薩，這是一回事，是一而二、二而一的事。

爲什麼我們衹要有機會就要去接受越來越多的本尊灌頂，接受越來越多的本尊法？雖然不修這些本尊法，但是我們有機會還是要去深入瞭解、深入學習的。衹是瞭解和學習，不用修行，就是出於這兩個目的：第一是和越來越多的佛菩薩建立如理如法的深刻的佛性關係，就是佛性五倫關係；第二是通過這些本尊來瞭解佛性。因爲佛性十分深奧而抽像，我們要借助一些佛菩薩的傳記、佛菩薩的形象、佛菩薩的特徵、佛菩薩的所作所爲，生動、活潑、全面地瞭解佛性。它是這樣的角度。

所有的佛菩薩都是佛性的呈現，所有的成就上師都是佛性的呈現。絕對沒有一種呈現是佛性中沒有而上師或佛菩薩身上有的。佛性中沒有的特點，反而在一些佛菩薩或上師身上出現了，這種情況絕對不會存在！佛菩薩所有的特徵、所有的面向等所有的一切，都是佛性的一種代表，都是一種相，都是一種呈現。

我們在介紹佛菩薩的時候，經常會強調不同佛菩薩的不同特點：這位佛菩薩有六條手臂，這六條手臂象徵著六度；這位佛菩薩有十二隻眼睛，這十二隻眼睛代表緣覺的十二因緣；這位佛菩薩有四隻腳，這四隻腳代表四無量心——慈、悲、喜、捨；這位佛菩薩有三個身體，或者說有三張臉、三個頭，一個是正面、兩個是側面（其實你面對的每一個面都可以是正面，另外兩面都是側面），這三個身體、三張臉或三個頭就代表法報化三身。

你看了佛經就知道，所有佛菩薩的形象都不是隨便捏造出來的，都是有深刻寓意的。因此你不要著實了看，覺得他是三個頭就代表他真的長了三個頭，不是這樣的。他的三個頭代表的是三身，他的六條臂代表的是六度，他的十二隻眼睛代表的是十二因緣，他身軀的不同部位以及所有的穿著，都是有象徵寓意的。象徵什麼？象徵佛性的內涵，或者是法的內涵。總之這些形象都不是隨意捏造出來的。

瞭解佛菩薩、本尊，實際上就是爲了對佛性的核心內涵能夠有一個很好的瞭解。事實上沒有長著六條手臂的佛菩薩，長著一千隻手、一千隻眼的觀音菩薩也不是真的存在，那些都衹是象徵，事實上不會有這樣的佛菩薩。你想嘛，一千隻手，那得多嚇人啊。那爲什麼在觀音的形象上弄了一千隻手呢？因爲觀音要救度眾生，手少了不行——眾生太多，一隻手不夠用，恨不得長上一千隻手，所以一千隻手是千手觀音慈悲不捨眾生的象徵。他不願意捨棄眾生，想一手救一個眾生，但是受苦的眾生太多，兩隻手實在不夠用，他就變出很多隻手，這些手就像征著觀音菩薩的大慈大悲。所以你就不要去追究觀音是不是真的有一千隻手，他肯定沒有一千隻手。

好了，通過學習我們已經知道資糧有廣義資糧和狹義資糧之分，除此之外，還有一種特殊資糧。積攢特殊資糧的方式就是施身法訓練，全名叫作「施身法大手印」，它是一種契入大手印的獨特的修行方法。這種獨特的修行方法的創始人是瑪久拉珍。「瑪久拉珍」的漢語翻譯有好幾種，比如瑪傑拉珍、瑪久拉仲、瑪久拉真、瑪姬拉準、馬吉拉珍等，我習慣上把它讀作「瑪久拉珍」。

這個名字需要解釋一下。「瑪」就是「媽媽」的「媽」，也就是母親的意思；「久」是法界的意思；「瑪久」就是法界之母，但它不是名字而是尊稱，是冠在名字之前的一個尊稱。「拉珍」有時候翻譯爲「拉仲」，有時候翻譯爲「拉吉」，我習慣上把它讀作「拉珍」。「拉珍」是她的真名，有時候是叫「拉珍卓瑪」（「卓瑪」也是一種尊稱，在藏語中是度母的意思，指美麗的女神），簡稱爲「拉珍」。「瑪久拉珍」的意思是一個名叫「拉珍」的法界之母。因爲法界之母也可以稱爲「空行母」，所以也可以叫「空行母拉珍」，全名就是「空行母拉珍卓瑪」。又傳說她是般若佛母的化身，因此也叫「佛母拉珍」。

移喜措嘉[①]的密傳裡對瑪久拉珍有所記載。在移喜措嘉前去蓮師淨土（涅槃）之前，她的弟子給哇蔣秋（也叫「嘉華蔣秋」，有時寫作「嘉華・蔣秋」，蓮師的二十五心子之一）請求她講授一下自傳，這樣好利益眾生。她就應弟子請求講了自傳，她的弟子負責筆錄，把筆錄整理完後，給它命名爲《移喜措嘉佛母密傳》[②]。弟子就問她：這個密傳現在就讓它流通到世間去呢，還是讓它以後流通到世間去？移喜措嘉說：現在不適合流傳到人間，要把它伏藏起來。她指著給哇蔣秋說：你以後會有轉世，其中有一世是伏藏師，那一世你就負責把這個伏藏取出來。就是這麼一個安排，使得《移喜措嘉佛母密傳》——移喜措嘉唯一的一部傳記，差不多在西元 9 世紀就被伏藏起來了，在人世間找不到了。到了 17 世紀，移喜措嘉的弟子（給哇蔣秋或曰

① 移喜措嘉，又譯爲益西措嘉、伊喜措嘉等。移喜措嘉佛母是藏傳佛教史上第一位得證菩提的女性修行者，同時也是蓮師的化身之一。她的出世是爲了襄助蓮師在雪域西藏弘傳金剛乘。

② 給哇蔣秋：《移喜措嘉佛母密傳》，西南民族出版社 2005 年版。

嘉華蔣秋）果然轉世爲伏藏師[①]，把《移喜措嘉佛母密傳》這個伏藏給取了出來，並抄寫了很多份，使其在人世間流傳開來。現在也有了漢譯的版本。

那麼瑪久拉珍生活在哪個時代呢？大約是 11 世紀中期到 12 世紀中期（1055—1145）[②]。她和密勒日巴（1052—1135）[③]是同時代人。瑪久拉珍在世的時候，這部《移喜措嘉佛母密傳》還沒有面世，因爲它是 9 世紀被埋成伏藏，直到 17 世紀再被取出來。

17 世紀，《移喜措嘉佛母密傳》作爲伏藏被取出來以後，人們看到書中最後一部分記錄到，弟子們問移喜措嘉：你這一次回到蓮師的銅色吉祥山淨土，也就是鄔金淨土以後，還會不會有化身來到西藏？她說有，不僅有，而且很多，不同的時代都會有她的化身來到西藏。因爲化身太多，移喜措嘉就挑了幾個重要的化身說。像噶陀寺的創始人當巴德協（1122—1192），就確定是她的若干個轉世之一。她說：在某一段時間，我將會轉世爲一個叫「當巴德協」的人，在藏西德格地區興建寺廟，廣度眾生，無窮的人將會被我的化身當巴德協帶上解脫之道，得虹光之身。果然，噶陀寺就有十萬人虹化。這就是個很明確的記載。當巴德協是 12 世紀的人。

移喜措嘉繼續說：在某一個時間我將會轉世爲拉珍卓瑪，在那一世中廣傳大手印，廣弘般若類經典，又有無量無邊的人被我的化身拉珍卓瑪帶到解脫道上，走向解脫。果然就應驗了，就出現了一位叫「拉珍卓瑪」、後來被稱爲「瑪久拉珍」的女性佛陀[④]。

在西藏的歷史上，有正式記載的女性佛陀也就兩個：一個是移喜措嘉，她是一世成佛的女性佛陀；還有一個就是移喜措嘉的化身瑪久拉珍，她也是一世成佛的女性佛陀。

瑪久拉珍這一世呢，十分注重苦行，她是女性中的一個苦行代表。當時有兩個苦行佛陀（通過苦行而成佛的人），他們是同時代的，女的就叫「瑪久拉珍」，男的就叫「密勒日巴」。密勒日巴成了噶舉派的祖師之一、創始人之一，瑪久拉珍則成爲覺域派的創始人。

瑪久拉珍在世的時候影響非常大，活了九十九歲，虛歲整整一百歲，最後虹化而去。她在這一百年中創立了覺域派，弟子無量無邊，她一開法會就是十萬弟子前來接受她的教導。所以說她的影響是廣大的，當時的印度和漢地，甚至往西到了阿富汗南部的地區，都在她的影響範圍內。在她之後，覺域派還有很多大弟子在各處興建寺廟來傳播覺域派的教法。差不多到了第四代，也就是一百五十年到兩百年的時候[⑤]，覺域派「消失」了。

這個「消失」打上引號是什麼意思呢？就是說，它不是常規意義上的消失。瑪久拉珍的教法，總共分爲理論和實踐這兩個部分。就理論來講，瑪久拉珍是一位大班智達，學問通天，著作等身，一生寫了無數著作。就實踐來說，瑪久拉珍創立了以施身法大手印爲核心的從凡夫到成佛的一個完整的修行體系。無論是她的理論體系還是她的實踐體系，在瑪久拉珍身後的一百五十年到兩百年這段時間，都被金剛乘其他流派所吸收。尤其是她的核心思想以及核心法要，也就是施身法大手印，都被其他流派完整地吸收了。每一個流派（噶舉派、寧瑪派、覺囊派、格魯派，甚至是苯教）都大量吸收了她的理論和修行，也就是理和法。每一個教派都不是一兩個人在吸收，而是有大量的人終身修行她的施身法大手印，以及研讀她的著作。

所以對於覺域派，不能用「消失」這個詞，因爲它的教法不僅沒有消失，甚至還獲得了廣泛的弘揚。各個教派都有修行者經過修學瑪久拉珍的理、法而成爲大師，然後他們又廣收弟子傳授施身法大手印以及瑪久

---

① 「如我們在本書開端所見，《伊喜•措嘉佛母傳》的全文被隱藏在秘密文字中，隨後托付給護法神祇。後者持守並且最終詳盡呈予取藏者——伏藏師塔香•桑天•林巴（1650 年左右還在世），他在提示下憶起伏藏並委由他人記錄。」參見嘉華•蔣秋、南開•寧波伏藏書錄，伏藏師塔香•桑天•林巴取藏：《伊喜•措嘉佛母傳》，台灣橡樹林文化 2011 年版，第 40 頁。

② 瑪久拉珍的生卒年時間有不同記載，整體相差不大，本文采用生卒年爲西元 1055—1145 年的說法。

③ 參見張澄基譯：《密勒日巴尊者傳》。

④ 參見嘉華•蔣秋、南開•寧波伏藏書錄，伏藏師塔香•桑天•林巴取藏：《伊喜•措嘉佛母傳》，台灣橡樹林文化 2011 年版，第 163 頁。

⑤ 參見拉巴平措、陳慶英總主編，陳慶英、張雲、熊文彬主編：《西藏通史•元代卷》，第 408 頁。

拉珍的著作——特別是核心著作、代表性著作，使得瑪久拉珍的理論或思想的影響越來越大，不僅沒有消失，反而是得到了弘揚、傳承和傳播。

但是呢，覺域派作爲一個獨立教派已經不存在了，從這個角度上來講，也可以說覺域派消失了。總之，這個「消失」要打上引號。就是作爲一個獨立教派它消失了，但是她的教法——施身法大手印，以及她的核心著作，在其他教派一直流傳到現在，歷代大師輩出。這就是關於施身法大手印的情況。

那麼，施身法大手印和其他的大手印（像噶舉派的密勒日巴傳下來的大手印、薩迦派傳下來的道果大手印），有什麼區別呢？我們在這裡講一下。這本書裡面雖然也有講，但裡面講得又繞口又囉唆又生澀，還是用我們這種通俗易懂的語言來講吧。

流傳到以噶舉派、格魯派、薩迦派、覺囊派、苯教爲代表的金剛乘流派中的施身法大手印（包括寧瑪派的施身法大手印），內容都是一樣的。也就是說施身法大手印雖然融入了不同的流派，但核心內容還是一樣的。這個核心內容是什麼呢？下面給大家做一個介紹。

現在有很多以瑪久拉珍爲主的照片或者是唐卡，畫中的她一般是作舞蹈狀。舞蹈代表的是一種快樂，代表瑪久拉珍正在享受著成佛所帶來的無窮無盡的極樂，她正處在瘋狂的舞蹈中。我們在修行施身法大手印的時候，就需要參考唐卡上的畫像來觀想瑪玖拉珍。怎麼觀想呢？

首先，觀想瑪久拉珍的身體非常高大——能想像出多高大她就有多高大，總之就是無比高大，她手裡面拿著一個「嘎巴拉」（頭骨翻過來做成的碗），嘎巴拉周圍燃燒著熊熊烈火，然後我整個人跳進瑪久拉珍手中捧著的嘎巴拉裡面。這又需要解釋一下，嘎巴拉下面熊熊燃燒的烈火叫「智慧之火」，我跳進去之後，就像鋼鐵煉成鋼水一樣，烈火迅速地把我的身體融化掉，化成最美妙的甘露。

什麼叫「甘露」呢？就是一種能夠給所有人帶來福報和功德，以及成就和覺醒的液體。甘露能夠滿足眾生的一切心願，眾生祇要飲用了甘露，無論有什麼樣的需求都能實現：有病的人呢，飲了甘露，所有的疾病都會消除；想長壽的人呢，飲了甘露就會獲得長壽；想覺醒、成佛的人呢，飲了甘露就可以獲得覺醒、成佛。總之一句話，所謂的「甘露」，就是能夠滿足所有眾生的一切心願的美妙液體。

其次，我整個人跳進去之後，就在這個碩大無比的被瑪久拉珍用智慧之火燃燒著的嘎巴拉裡面，迅速化成了最美妙的甘露。這就像鋼鐵爐把投進去的鋼鐵迅速燒化成鋼水一樣，瑪久拉珍的嘎巴拉也迅速把我化成了最美妙的甘露。真是化腐朽爲神奇！本來我這個身體是毫無價值、污穢不堪的凡夫身體，但是瑪久拉珍的嘎巴拉就像個煉金爐一樣，能夠點石成金，能夠用智慧之火把我這個污濁不堪的充滿身口意三惡業以及無明、自我、五毒的身心，迅速地燒化成能滿足一切心願的甘露。

再次，觀想有無量無邊的眾生，每個眾生手裡面都瞬間出現一個小嘎巴拉，然後他們用這些小嘎巴拉從瑪久拉珍的巨型嘎巴拉中，舀出由我的身心化成的甘露，並迅速喝下。他們喝下以後，我看著他們所有的心願都得以實現，因爲他們的心願得以實現，所以我滿心歡喜。

以上就是施身法的大概修法，如果再細分，施身法又可分爲上供和下施。

「上供」是什麼意思呢？指上供給聖人。觀想有恆河沙數的聖人，也就是四聖——無量無邊的聲聞、無量無邊的緣覺、無量無邊的菩薩、無量無邊的如來，這四個級別的聖人，在我的請求下，每位都拿著一個嘎巴拉，從瑪久拉珍的巨型嘎巴拉裡舀出滿滿的甘露飲下。四聖飲下甘露以後，紛紛給出讚歎：「非常美味！非常美妙！非常美好！」由於給四聖帶來了無窮的樂趣、無窮的愉快，我也跟著無比愉快，因爲這些甘露是我化出來的，他們飲了我化的甘露而獲得了身心的愉快，所以我也感覺無比快樂。這就叫「上供」。

「下施」又是什麼意思呢？就是施予六道眾生，尤其是下三道裡的餓鬼道和地獄道的眾生。餓鬼嘛，總是沒得吃，祇能飲甘露，因爲甘露不會變成火，他們可以迅速飲下。至於其他的食物，餓鬼一拿到手一放進

嘴巴就變成了火炭或火焰，所以他們沒法享用，沒法從這些食物中受益。但是甘露不一樣，甘露可以被餓鬼順利飲下，滋養他們的身心，給他們帶來身心的愉快。所以，要觀想六道眾生，特別是下三道——畜生道、餓鬼道和地獄道的眾生，每個眾生手裡面都拿著一個空的嘎巴拉，從瑪久拉珍這個超級嘎巴拉裡面舀出滿滿的甘露飲下。飲下以後，他們就獲得了健康，獲得了身心的滋養，獲得了長壽，獲得了生命的進一步覺醒，他們在原有的基礎上更加熱愛佛道，也就是說我利益了他們。因爲利益了他們，所以我感到無比愉快，鼓勵他們接著舀、接著喝，接著舀、接著喝，直到最後把我化成的甘露全部喝完爲止。

十法界的所有眾生，喝了我化成的甘露以後，都獲得了滿足。因爲他們獲得了滿足，所以我也獲得了滿足。我就安處在這種滿足中，保持著這種滿足感。好，這就是施身法最常見的一種修行：甘露想。

還有一種施身法的修法，就是獻祭：直接把自己作爲祭品獻出去。過去獻祭品都是獻牛、獻羊等等，現在是直接獻自己。具體一點說，就是觀想我此時此刻盤坐在樹林中，來了一群烏鴉和一群狼，甚至是一群野獸。這些烏鴉呢，就從樹杈飛到我的身體上開始啄食起來，它們啄一下我的身體，就撕下我一塊肉，每一隻烏鴉都從我身上撕下了一塊肉，然後它們就飛回到樹杈上，很愉快地享受了這塊肉。把這塊肉吞下以後，它們的身體都變成了虹光身而成佛，從而獲得瞭解脫。每一隻烏鴉都從我身上撕下一塊肉，再把肉吞掉以後就虹化了，這一點要觀想得清清楚楚。

不僅可以觀想烏鴉，還可以觀想狼。每一頭狼都從我身上撕下一塊肉，或者是叼走我的某個內臟（有的狼把我的心臟叼走了、有的狼把我的肝臟叼走了、有的狼把我的肺臟叼走了），或者是叼走我的某個部位（有的狼把我的手叼走了、有的狼把我的頭叼去了），然後它們就吞下我的肉，在吞下肉的同時，它們的身體就變成了光，它們就成了佛。要觀想得很真切，越真切越好。

烏鴉也好，狼也好，狗也好，都是這麼觀想。比如有一條狗把我大腿的骨頭叼去了，它把我的骨頭一口吞下以後，就慢慢地化爲光，在光中消失了，消失到哪兒去了？成佛了。不管是成爲報身佛、化身佛還是法身佛，總之它們都成佛去了，不再是狗了。每一個動物，衹要吞下我身體的一部分，都獲得了成就。所有的動物都是這樣觀想：我看到它們每一個都在光中融化掉了，都獲得瞭解脫。

我很真切地看著這一切，感到十分愉快。我這個充滿五毒的低劣不堪的身軀，居然有如此大的意義，發揮了如此大的價值，我感到十分快樂。我在心中祈求它們多吃一點——請更多的烏鴉、更多的狼、更多的野獸來吃我的肉吧，它們來得越多，吃得越多，解脫得越多，我的價值就越大。

在觀想的時候，又可以細分爲具體的觀想、籠統的觀想兩類。籠統的觀想就是想著六道眾生都來吃我的肉而得以虹化。具體的觀想就是想著具體的眾生，比如說生活在我家門前屋後的貓貓狗狗，都來吃我的肉而得以虹化。像阿宗寺所有的狗，臨死的時候都虹化了。怎麼回事呢？這就跟具體的觀想有關。這些狗很具體，都是阿宗寺那些修行者認識的狗，都是被特殊關照的狗。

阿宗寺那些狗本來都是野狗。野狗是什麼意思呢？就是它們不屬於哪一個主人家的，但因爲它們經常到阿宗寺討食，最後這些野狗都把阿宗寺當成家了。這種情況在西藏很常見，不光是阿宗寺，其他的寺廟也是如此，周圍有少則十幾條、多則數百條的野狗生活著。爲什麼寺廟中野狗多呢？因爲寺廟中有食子[①]，源源不斷的食子就是源源不斷的食物，足以供這些野狗食用，所以這些野狗都不走了，都把寺廟當成家了。它們本來是流浪狗，流浪到寺廟以後就不流浪了：先是一條流浪狗把寺廟當成家，然後又來第二條流浪狗把寺廟當成家……就這樣越聚越多，一段時間以後，最多能達到一兩百條狗，晝夜不停地圍繞著寺廟，哪兒也不去了，就等著吃寺廟倒出來的食子。

① 食子又稱「朵瑪」，是藏傳佛教用於儀軌或法會的，根據不同傳承有不同製作方法、不同作用和不同形態。

食子是什麼東西呢？就是法會用品。寺廟裡的僧人們經常舉行法會，法會裡面有一個重要內容，就是用糌粑和酥油捏成食子，用來給佛菩薩獻祭。過去獻祭的時候呢，是要殺生的，一殺就是一百頭羊、一百頭牛，然後把它們獻給神。佛家誕生以後，就說雖然獻供品是積攢福德十分重要的方法，但是也不能爲了獻祭品而殺生，因爲殺生違背了佛家不殺生的戒律，因此不能殺生以獻祭，就用麵團來代替牛羊，這些麵團就叫「食子」。實際上「食子」就是食物的意思，是誰的食物呢？是佛菩薩的食物，是神的食物，是人們獻給他們享用的。

法會中獻祭的食子很多，有時候都能用上百斤的青稞面來做，成堆成堆的食子，都是上好的食物。法會舉行完畢，僧人們自己吃不完[①]，怎麼辦呢？有一個放食子的具體地方。因爲食子畢竟不是普通意義上的垃圾，它不能夠隨便倒在垃圾堆裡，要把它倒在一個特殊的地方。這個倒食子的地方，恰好就成了動物的食物源頭，像狗啊、貓啊、烏鴉啊，乃至於狗熊等都會過來吃。狗熊找不到食物的時候，就來吃食子填飽肚子。食子是青稞粉做的，是藏族人的主要食物，人都能吃，動物自然就更能吃了。幾乎所有的動物都到倒有食子的地方找吃食，包括野狗。這些野狗就聚在寺廟周圍生活，因爲這裡不缺食物。

有時候，個別僧人自己在家裡舉行儀式也會使用食子。儀式舉行完以後，食子按規定是不能倒太遠的，不能說帶到幾里路之外去傾倒，這是不符合規矩的。無論是在哪裡舉行法會、舉行儀式，都一定要在門口不遠處，找一塊清淨的地方傾倒。因此，一個僧人如果在自己的住處舉行儀式用到了食子，就會把它們傾倒在門口。這樣一來，經常舉行儀式的僧人住處的門口，一般來講，少則有一條狗，多則有七八條、十來條狗，它們就圍繞著這個住處生活，都不走了，就等著吃每一次儀式後僧人往外傾倒的食子。你注意看就發現，藏地所有的寺廟，以及那些經常舉行儀式的房屋，其周圍總有狗在圍繞著。

僧人在修法的時候，特別是修施身法的時候（施身法是金剛乘幾大教派的僧人長期修行的一個法門，絕大部分僧人都修過），就觀想自己在一片空曠之地，來了一群烏鴉啄食自己的身體，每一隻烏鴉吃掉一塊肉就化成光消失了，也就是成佛去了；接著又來了一群狼，每一頭狼吃掉自己身上一塊肉或一塊骨頭，就馬上化入光中、融入光中成佛去了……這是比較籠統的觀想，可以觀想得再具體一點，具體到自家門前的那幾條狗，甚至具體到那一條花狗、那一條黃狗、那一條黑狗……因爲相處很多年，僧人跟狗都很熟了。這個時候，僧人可以觀想這些狗也進入到這一群吃自己身體的動物隊伍中，它們也吃了自己的肉，最後都虹化而去。如此觀想，這些狗死了以後真的全部虹化了。

這就證明大手印、大圓滿的法要是很厲害的。當然，這也不是修一天兩天就可以的，怎麼都得修個三年五年以上。這些狗要是沒有被人殺害，都以自然壽命活著，一般都能活上十二年到十五年，到自然死亡的時候，它們就虹化掉了。「虹化」就是你看著看著，它們就消失了。在兩天之內，那麼大一條狗就化沒了，就消失了，肉眼還能看到有淡淡的光圍繞著狗的屍體。

這幾百年來——不僅僅是現在啊，而是這幾百年來，阿宗寺周圍的狗，多的時候能達到幾十上百條，少的時候也有二三十條，無論是多還是少，這些狗自然死亡的時候全部是虹化而去的，就像得道高僧一樣虹化而去。

那麼它們虹化的原理是什麼？爲什麼這些狗能虹化而別的狗不虹化？因爲這些狗和那些修行人很熟，修行人在觀修、禪修的時候，特別是修施身法大手印的時候，特地把它們觀想到狗群中，給它們加持。怎麼觀想的呢？就是想著來了一群狗，其中一條狗就是我門前的那條花狗，另外一條就是我門前的那條黑狗，我門

① 關於僧人能否食用法會之後的食子有兩種說法。一種是可以食用，藏傳佛教日常法會中可見。一種是僧人不可以食用，如《普賢上師言教·供品潔淨》說：「如此供養後將所供糧食施與鳥、鼠或盲人、乞丐等，或者堆放在佛像、佛經、供塔前都可以，不應歸自己所有而自行享用。」（巴珠仁波切著，佐欽熙日森五明佛學院譯：《普賢上師言教》，西藏人民出版社 2017 年修訂版，第 208 頁。）《陀羅尼集經卷·第一》記：「不得食我世尊殘食。不得食一切賢聖殘食。不得食一切鬼神殘食。不得食師僧父母殘食。不得食一切眾人殘食。又不得食國王官人殘食。不共眾人傳器而食。亦不得食毗那夜迦鬼魔之食。毗那夜迦食者，若面裹物，蒸煮燒熟，歡喜團等，皆不得食。」

前這幾條狗，或者說整個寺廟這些狗，全部都加入這一群狗中，一起來啃食我的身體，我十分愉快地給它們啃，祈求它們多啃幾口，這樣它們會成就得更好。

我的身體居然能夠讓這麼多的眾生獲得解脫，我感到十分愉快，哎呀，終於讓我這一副臭皮囊有了價值、有了意義，不然的話它毫無價值、毫無意義，除了製造更多的惡業之外，它沒有任何價值或意義。現在不是了，現在它有重大的價值和意義了。這是第二種施身法修行：將自己獻祭出去。

施身法修行，在瑪久拉珍的傳統法規中要求完成幾個「108 處」修行。因爲瑪久拉珍這位女佛、女性如來，就是這樣修成的。她是一個苦行僧，沒有一個固定的地方，就此而言，她的苦行跟密勒日巴非常非常像。衹是密勒日巴經常在山洞裡修行，而瑪久拉珍很少在山洞裡，更多的是在這麼幾個地方修行：首先是到尸陀林，也就是墳場修行，這是首選；其次是在湖邊，也就是在很大的湖的岸邊，找一個適當的地方打坐修行；再次是到聖洞、聖地裡修行……這些地方都跟 108 這個數字有關：先到 108 個尸陀林修行，再到 108 個湖邊修行，再到 108 個聖地、聖洞修行，再到 108 個泉水邊上修行，再到 108 個原始森林中修行……

她有這麼幾個「108」，而這幾個「108」還有一個次第輕重之別。

尸陀林是首選，最好身旁有幾具新鮮屍體，就是剛剛扔來的新鮮屍體，不管是人的還是動物的都可以，在新鮮屍體旁邊修法最好。如果要找一種檢驗我們施身法修習程度的方法，那麼在尸陀林裡修施身法最適合不過了。你晚上在那裡恐懼不？你怕不怕死？根據你的恐懼程度、怕死程度，就能檢驗出你是不是真心把自己獻給十法界眾生，尤其是獻給下三道眾生了。你有沒有真發心？如果真發心了，那些所謂的妖魔鬼怪來了，你心裡想的是：「太好了，我正要找你們呢，你們反倒自己來了，省得我觀想了。我觀想的畢竟是假的，你們現在真的都來了，太好了！現在我要把身體佈施給你們。」以此就能夠檢驗出我們是假模假樣地獻出這個身體，還是真心實意地獻出這個身體。

也就是說，以尸陀林這種危險之地、特殊之地，可以檢驗出你心靈的質地怎麼樣。如果你見到真的有東西來吃你的身體了，你會怎麼反應？——有時候就是會幻化出一些妖魔鬼怪，看上去像真的一樣，大晚上的瞪著綠色燈泡一樣的眼睛，要來吞食你的身體，而且還跟你說：「你不是說要把身體獻給我嗎？我來了！」這個時候你是真恐懼，還是充滿了愉快？你說：「太好了，我等的就是你，免得我去觀想了。現在我非常愉快地把身體獻給你，衹要你吞食、撕咬我的身體並獲得解脫，我的目的就達到了！」這是一種可能。另外一種可能呢，就是像普通凡夫一樣，被嚇得瑟瑟發抖，失聲痛哭。這就證明你不是真心獻出自己的身體，你只是假模假樣地獻，所以修法效果不行。它是以這樣的方式來檢驗你的。

聖地是次優選。大家公認哪個地方是聖地或聖洞，就在哪裡修行。因爲聖地有加持力，所以在那裡修行效果好。

泉水邊或湖水邊是第三個選擇，尤其是湖水邊。要是在大湖邊，晚上起風，掀起驚濤駭浪，你一個人孤零零地在湖邊面對著那種驚濤駭浪，有沒有恐懼？要做到沒有恐懼才行。

因爲瑪久拉珍就是這樣修成的，所以她成佛以後，也要求弟子們都學習她，到尸陀林去修行、到聖地去修行、到湖邊去修行……而且每種地方都要去夠 108 個數，就是去夠 108 個尸陀林、108 個聖地、108 個湖邊……瑪久拉珍特別喜歡用 108，這也是施身法獨有的修行方法。

我們現在不具備條件，不可能真的讓弟子們到尸陀林修行。我以前在西藏的時候見到不少人修斷法，就是修施身法大手印，的確是這樣做的，到現在還有大量的人這樣做。但是我們漢人弟子不適合這樣做，我衹是給你們介紹情況，讓你們知道有人確實是這樣做的。他們現在就是越到晚上，越去找尸陀林，而且最好有新鮮屍體在那裡，他們就坐在屍體旁邊，以戰勝死亡的恐懼，這是用硬辦法來戰勝的。

瑪久拉珍這個施身法大手印，如果跟別的大手印相比較，概括而言，具有三大特點：猛、準、狠。

猛，就是直接到尸陀林修行，你怕不怕死，現場檢驗一下立即知曉，甭來虛的，來虛的有什麼用？修行人要拿出真才實學來，甭整那些沒用的，假模假樣有什麼用？！這叫「猛」。

准，就是通過這種方式能夠十分準確地暴露出我們的問題：是不是貪生怕死，是不是禪定力不夠，是不是對義理的理解不通透。這要暴露起來是很快的，五分鐘就能暴露出來，就像考試一樣，考出了你學得如何。這叫「准」。

狠，就是用這種方法修行是要對自己下狠手的，但這種方法修行起來一日千里，比舒舒服服地坐在房間裡修行大圓滿、大手印，效果出現的快得多。這叫「狠」。

我上面介紹的是傳承了將近一千年的施身法大手印獨有的傳統修法。施身法大手印大概從西元 11 世紀開始，最遲 12 世紀開始，也就是從瑪久拉珍開始，一直延續到現在。

在這個基礎上，趁著這個機會，我再給你們講一下我獨有的施身法大手印。這不是流傳在各個教派中的大同小異的那種傳統施身法大手印。我這個施身法大手印，是我在禪定中瑪久拉珍親自傳授給我的，所以跟傳統的不一樣。我的施身法大手印非常簡單，它與流傳在各個流派的延續了千年之久的傳統施身法大手印之間，有以下兩個重要差別。

其一，觀想次數不同。我的施身法大手印，衹需要觀想一次。傳統的施身法大手印分爲兩大類觀想，即甘露想與獻祭想，不管是修行哪一類，都要進行許多次觀想才可以。我們回顧一下傳統施身法的修持：

第一類是向十道眾生上供下施。觀想瑪久拉珍變得很高大，手裡面拿著一個超大型的嘎巴拉，我整個人跳進去，很快化腐朽爲神奇——我被化成了甘露。然後，對十道眾生進行上供下施：每一個眾生用空的嘎巴拉從中舀出滿滿的一嘎巴拉，飲用到體內，全部滿足了心願。無論他們是什麼心願，都全部得以滿足——想長壽的得以滿足長壽的心願，想祛病健身的得以滿足祛病健身的心願，想修行上獲得覺醒解脫的得以滿足獲得覺醒解脫的心願，總之，無論他們有什麼心願都能獲得充分的滿足。這一類修法，每一次修行都需要這樣完整地觀一遍。

第二類是將自己直接當作祭品獻出去。觀想自己像屍體一樣地躺在樹林中，或者躺在草地上，來了一群狼把我的屍體吃了。它們無論吞了我身體的哪個部位——我的肌肉、我的頭、我的手、我的骨頭、我的內臟，衹要一吞進去，馬上就融入光中消失，獲得解脫。這一類修法，也是每一次修行都需要這樣完整地觀想，要一直處在這種狀態：來吃我吧，儘管吃，儘管吃，儘管吃，把我吃得越乾淨越好，最後我什麼都沒有了，骨頭都被吞掉了，它們全部解脫了，我也沒有了。就處在這種空無一物的狀態中，一直保持下去。保持多久？能保持多久就保持多久，盡可能地久。好，時間久了，實在保持不住你就出定，這叫「一座法」。這一座法是多久？半個小時或兩個小時都有可能，這要根據每個人的堅持情況而定。下一次再上座，再重複一遍以上的觀想，總之要進行很多次觀想。

瑪久拉珍親自傳我的施身法大手印不是這樣，不是每一次都要走一遍流程，不是修多少遍就得走多少遍流程，而是只要走一遍流程，只要觀想一次。無論是整個人在嘎巴拉中被化爲甘露再對十道眾生進行上供下施，還是整個身體被包括人道在內的十道眾生分食了，從始至終，都只觀想一次——十道眾生分食我的身體後，全部融入光中解脫了，我什麼都沒有剩下。他們不僅分享了我的身體，還分享了我的八識。具體點說，來的一群狼不僅吃掉了我的肉體，還吃掉了我的八識，也就是吃掉了我的精神，所以我的精神和肉體同時被它們吃掉了，我能夠化腐朽爲神奇，讓它們獲得覺醒、解脫。我現在是既沒有精神或曰八識了，也沒有肉體了。這就是我所傳承的施身法：只觀想一次，不是每一次都像走流程一樣地觀想一遍，最後安處在空無一物之中，而是衹有一次修法。

「衹有一次修法」是什麼意思？就是這一次修法非常隆重，不管我是化爲甘露，還是成爲祭品，十道眾生全部都會前來，把我所化的甘露都喝掉，或者是把我的八識、身體都分吃掉。從此以後，我就處在「沒有我」的狀態之中：我的八識和身體都沒有了，因爲已經化爲甘露供養掉了，或者說我的八識融到了身體裡，當那些狼或豹子等眾生撕食我身體的同時，也把我的八識吃掉了，總之我的八識和身體都沒有了。注意，這是一次性沒有，永遠沒有。「永遠沒有」是什麼意思？就是永遠找不回來了。從此以後，我就處在沒有八識、沒有身體的狀態，不論是平時還是打坐，都一直處在這種狀態中。這就是我所傳承的、獨有的施身法：我以一個不存在的存在生活著。

假設三年前或五年前，我已經把身體像祭品一樣地獻掉了，我再也沒有我了。從那以後一直到現在，乃至於到永久，我都是以不存在的存在而存在著。我打坐是以不存在的存在而打坐，不僅打坐是這樣，日常生活是這樣，行住坐臥都是這樣，都是以不存在的存在而存在著。一直就安處在這種狀態裡，我不想安處也不行，因爲這個「我」已經找不回來了，就像給出去的東西拿不回來一樣。我已經給出去了，當然就拿不回來了，十道眾生已經把我的肉、我的識全部吃掉並化爲光，大家一起解脫了，所以我想把我的肉、我的識再找回來是不可能的。

三年前或五年前吃我肉的那些狼、那些狗、那些烏鴉、那些餓鬼、那些地獄眾生等等，我想找它們也找不到了，因爲它們都已經解脫了、消失了，所以我找不到它們。它們當初吃的我的肉也找不到了，因爲這些肉都隨著它們一起消失了，所以就算我現在後悔了，想把那些肉再找回來——對不起，已經找不回來了，我後悔也沒用。包括我想把八識找回來，一樣找不回來了。因爲八識和我的肉是融爲一體的，它們吃我的肉的同時，也把我的八識以及八識裡面的所有內容（不管是善業、惡業、八識種子，還是好的情緒、不好的情緒——情緒屬於第六識意識）全都一口吞下去化成了光，和它們一起消失了。我現在後悔了，想把八識找回來、把自我找回來、把五毒找回來——對不起，全都找不回來了，送出去就送出去了，開弓沒有回頭箭，它們已經回不來了。

現在我只好以無我之我而活著，不管我想不想都得這樣活著，後悔也不行，不後悔也不行。但事實上我沒有後悔，我每次想到三年前、五年前那一場隆重而偉大的獻祭——上供下施，都感到無比自豪、無比欣慰、無比滿足。我每天就在這種無比自豪和滿足中打坐，在這種無比自豪和滿足中睡覺、待人接物、工作、過日子。總之，我是一個無我之我的存在。

化爲甘露的施身法也是這樣一次性化爲甘露，一化永化，不是每一次修法都要化爲甘露。三五年前的那一次獻祭，也可以把它理解成一種加持。就是瑪久拉珍能夠化腐朽爲神奇，她加持了手中嘎巴拉裡面的我，把我整個八識、五蘊和五大化爲最純真、最美好、最上乘的甘露，我真真切切地看見十道眾生都拿著空嘎巴拉舀出滿滿的甘露喝了下去，心意全部得以滿足。我全部被喝掉了，我不見了，我沒有了。從此以後，我沒有了身體也就是沒有了五蘊、沒有了五大，也沒有了五毒、沒有了八識，我什麼都沒有了。從此我就以一個無我之我而存在，我就安處在這種狀態中。我過日子是以無我之我的方式在過，包括睡覺的、待人接物的、工作的都是那個無我之我。

要不斷地強化、不斷地認同這種狀態，最好能夠去閉關。閉關修持什麼？處在我已經沒有了，後悔也沒用的狀態中。即使我後悔了也沒用，因爲我都變成甘露被眾生享用了，開弓沒有回頭箭，再後悔身體也找不回來了，八識也找不回來了，所以最好還是別後悔了，當個順水人情吧。就處在這種狀態中。這就是我親自從瑪久拉珍那裡獲得的心印傳承的施身法。

其二，如果從猛准狠的角度講，它更猛、更准、更狠。就是拿它跟各流派中的傳統施身法相比較，我認爲心印傳承的施身法比傳統傳承的施身法要好得多，它更猛、更準、更狠，一步就到位了，直接進入大手印、

大圓滿的空性中。我想不進入都不行，想後悔都來不及了，如果說我後悔了，想再退回到凡夫狀態——不行，沒機會了。所以它是真猛、真準也真狠。

瑪久拉珍親傳我的施身法大手印，是通過施身法迅速進入大手印的空明現中，這是覺域派獨有的方法。目前，我沒有在市面上見過瑪久拉珍密傳給我的施身法大手印的講說或文字，連隻言片語都沒有。市面上流傳的都是傳統的施身法大手印——反覆觀想自己化爲甘露上供下施，或是化爲祭品請眾生分食，主要就是通過這兩種方式進入大手印的空明現中，再也沒有第三種了；我剛纔給你們傳的施身法大手印是我獨有的第三種方法。其他流派，像噶舉派的大手印或者寧瑪派的大圓滿，都是先喚醒明體，然後在明體中進一步地放鬆，明體就會先轉化成空，接著轉化成明，接著轉化成現，就以這樣的方式來進入空明現。

相比較而言，它們哪個更好？說實話，不好比較，都是異曲同工，各有精彩。通過上師強大的加持力迅速喚醒我們的明體，也就是所謂的「指示心性」，讓我們識別心性，在此基礎上，我們安處在心性中，實際上就是安處在三無或四無中，慢慢地，這個明體變成空，再變成明，再變成現。這是通過明體進入大手印、大圓滿的方式。那麼是這種方式好，還是通過把自己化爲甘露或請眾生分食身體來進入大手印、大圓滿的方式好？我都體驗過，最後得出結論：不分伯仲，各有優點，難分勝負。修持其中任何一種都可以，或者是把它們融爲一體也可以，就是把它們融合爲一、糅合在一起修持也可以。

其實，施身法大手印是正行，不是前行，但《普賢上師言教》把它作爲前行中積纍資糧的一種獨特方式來使用。這樣使用這個法雖然也可以，但屬於典型的大材小用了。施身法是成佛用的，不是積攢一點小功德、小福報用的。所以我們姑且把它理解成擁有前行特徵的正行，就這麼來對待它。其實它是正行，它正兒八經地屬於大手印，它的全名叫「施身法大手印」，或者叫「斷法大手印」。

「斷法」和我們大圓滿中的「徹卻」是一個意思。「徹卻」是音譯，意譯叫「立斷」。這兩個「斷」字是不是一個意思？答：完完全全是一個意思。那麼斷什麼？斷一切不好的，如斷疾病、斷生死、斷輪迴、斷無明、斷自我，包括斷內外幻覺、斷身口意三業，總之把一切不好的都斷掉。

大圓滿一般是先修徹卻，後修脫噶。爲什麼徹卻在脫噶之前？就是因爲要先把不好的斷掉、終止掉、消除掉，下一步才能把真善美呈現出來。真善美呈現出來的過程，就是脫噶的過程（脫噶四個步驟：明體呈現、明體增長、明體達量、法性盡地）。脫噶負責呈現真善美就是好的一面，徹卻負責斷除、消除不好的一面，所以先徹卻後脫噶從邏輯上講沒毛病。因此在我們大圓滿中首先修徹卻，也就是首先修空性，再通過空性來把一切不好的斷掉。瑪久拉珍的大手印也是首先通過空性把一切不好的斷掉——斷掉就是解脫掉，其次才把好的一面呈現出來，最後獲得成就。

這是金剛乘等所有佛法的一個規律：先把不好的斷掉，再把好的從心性中、從佛性中呈現出來。大概都是這種思路，我們大手印是這種思路，大圓滿是這種思路，還有施身法大手印也是這種思路，因此它的別名也叫「斷法」。它這種斷，斷得相當猛、準、狠：直接把身體、八識都去掉，不就都斷掉了嗎！所以它很厲害。其他的斷，一般都是用一些所謂的法門來斷，屬於不究竟之斷；施身法這種斷是最究竟之斷。

那麼「究竟之斷」跟「不究竟之斷」相比較，差別在哪裡？它們的差別主要在一個地方，哪個地方？你們仔細聽，我下面講的話十分重要。

除了施身法之外的一切佛法，尤其是有爲法，即九乘佛法中第一乘到第八乘的法，特別是第七乘和第八乘——生起次第和圓滿次第，它們的斷都有一個共性，叫「法斷」。比如說，生起次第主要是通過修本尊，圓滿次第主要是通過修氣、脈、明點，來實現斷煩惱、斷五毒、斷輪迴等關於斷的目的，也就是解脫的目的。但是這些斷皆統名曰「法斷」。「法斷」就是通過修行某一個法門（不管是有爲法還是無爲法都是法門），

來實現祛病健身、斷掉生死、斷掉煩惱等目的。不管是部分斷還是徹底斷，總之都是通過修行某一個法門來實現的。所以，它們有個共性，叫「法斷」。

但法本身是有高低之別的，所以寧瑪派把佛法判爲九乘：第一乘到第九乘就是一個高低概念。那麼越往下的法越低級，越往上的法越高級。無論是通過高級法還是低級法來實現斷的目的，都是「法斷」。比如，我們修行某一個法一段時間後，發現自我越來越少了，五毒也越來越少了，這就叫「斷」。

那麼，施身法的斷叫「能斷」，其他所有法的斷都是「所斷」。「所」指的就是法，衹要是「法斷」就是「所斷」。我們修行某一個法門來斷掉不好的，就是「所斷」。

瑪久拉珍的施身法高級在哪裡呢？就高級在它是「能斷」這點上。「能」指的是誰？「能」就是我們這個主體。「能斷」就是通過把能修法的人幹掉，來斷生死、斷煩惱。這個很厲害，這個也是施身法大手印比其他法門，尤其是比第一乘到第八乘的法門高明的地方。通過第一乘到第八乘法門實現的斷，全部是「所斷」。我們修行某一個法實現了一些斷的效果，我們是修法者，法是被修者、所修者，我們修了法以後產生了一定的效果，這個效果就叫「法斷」或曰「所斷」。

瑪久拉珍看問題可謂一針見血，她看到了根本，說：要想徹底斷，必須從「能」上入手，衹要是「所斷」，就斷得不徹底。爲什麼？因爲這裡面是二元關係，也就是能所關係：有能修的人和所修的法，是不是能所關係？衹要陷入能所關係之中，就是陷入無明、陷入現象世界、陷入六道之中。所以，衹要陷入二元的斷都是部分斷、相對斷，不是究竟斷。要想究竟斷，非得從「能」上下手，而不是從「所」上下手。不要再去追究你修的法高級還是低級、善巧還是不善巧，在瑪久拉珍看來，這樣看問題都沒抓住要點，都在無關緊要的事情上糾纏不休。

應該要怎樣做？應該把能修法的「能」從根上幹掉，這才叫挖樹挖根。而不是明明想要挖樹，卻在那裡修枝剪葉，如果在那裡修枝剪葉，你修掉一個枝葉它又長出一個枝葉，再修掉一個又長出一個，這不是個事兒。斬草要除根，根在哪兒？根在人這裡。人纔是麻煩、顛倒、錯亂、自我、五毒的源頭，必須把源頭——根給它斷掉才可以，怎麼斷？通過施身法來斷。施身法就是斷能法，「能」一斷了，「所」不用修就斷了。所以，瑪久拉珍的施身法是八萬四千法門中最後的一個法門、最終極的一個法門，它超越了八萬四千法門的其他所有法門。

八萬四千法門是不是都要人來修？瑪久拉珍說人就是一個幻覺，用幻覺去修法，能修出什麼來？我們要解決的不是法，也不是如何修法，而是這個幻覺的源頭——人。人纔是一切麻煩的源頭，把人給幹掉就什麼都沒有了，還修什麼法？人都沒有了，誰來修法？所以說八萬四千法門全是多餘之物，根本就不用修什麼法，要幹掉的是修行八萬四千法門的修行者，修行者就是人，把人幹掉纔是根本，把人幹掉不就沒有輪迴了嗎？誰在輪迴啊？是因爲有人才有輪迴，人都沒有了，還有輪迴嗎？還愁輪不輪迴嗎？人都沒有了，再討論輪不輪迴，是不是多餘呀？人都沒有了，再討論瓦不瓦解自我，是不是多餘呀？人都沒有了，再討論如何消除五毒，是不是多餘呀？一句話，把人幹掉了纔算究竟，不然討論什麼都是多餘！就連討論禪修都是多餘的。誰在禪修啊？當然是我在修啊！哼，把「我」幹掉，我看還有誰在禪修！一天到晚操心「我入定了沒有」，把那個操心者給幹掉，入定不入定還有意義嗎？一天到晚糾纏「我入定深不深」「我入的什麼定」（定還分爲世間定、出世間定，相對定、究竟定），把那個糾纏入定的人給我幹掉，從此再也不需要討論「我入的什麼定」「我入的定好不好」，再也不討論這些了。這就叫「瑪久拉珍的施身法」，它就是這麼厲害！

瑪久拉珍是從根上解決問題，連大手印都沒有了，誰在修大手印啊？之前是「我在修大手印」，那把「我」幹掉了，誰在修大手印啊？再也沒有誰了。好！把修大手印的人幹掉，此時大手印正好開始，此時正好修行大手印，此時正是修行時！

修什麼？不修而修，能修的人沒有了，所修的大手印也沒有了，就是能修與所修都沒有了，正好修行大手印。這就是辯證法，具體講是大手印辯證法。沒有人修行大手印了，好，此時正好修行大手印，此時正是修行大手印的時候！或者說，沒有大手印可修了，欸（éi），此時正好是修行大手印的時候！這就叫「生命辯證法」。它不是馬克思的唯物辯證法，我們現在不討論唯物辯證法，我們現在討論的是生命辯證法。

沒有能修大手印的人，恰好就是修行大手印的最佳時機！沒有所修的大手印了，恰好就是修行大手印的最佳時機！這就叫「生命辯證法」。這就是瑪久拉珍的施身法大手印的厲害之處：把修行者幹掉。我們之前都是在糾纏「你學的法沒有我學的法好，我學的法是高級法，你學的法是低級法」，或「你的傳承沒有我的傳承好，我的上師比你的上師厲害，所以我的傳承比你的厲害」，我們老是糾纏在這些外在的東西上。瑪久拉珍說：「糾纏者是誰？把糾纏者給我幹掉。」幹掉以後，還有「我的法比你的法高級」這個事嗎？沒了吧？人都沒有了，還討論什麼啊？這個時候還討論我的法高、你的法低，我的傳承好、你的傳承不好，有意思嗎？完全沒有意義了，不再討論了。把討論者幹掉，哼！我看誰的法脈好！沒有法脈是最好的法脈，沒有法是最好的法。

這就是瑪久拉珍傳給我的施身法，它猛准狠，一次就讓修行者消失了。按傳統的施身法，你得整天想著身體化爲甘露，想一次還不夠，下一次又要想，再下一次又要想，多麻煩！你上一次不是已經化成甘露了嗎？你下一次怎麼又要化呀？那下一次化成甘露的身體是從哪兒來的呢？所以這裡面有一個悖論。

什麼悖論呢？這個身體不是被狼吃掉了嗎？怎麼下一次又被狼吃掉呢？下一次這個身體又是從哪兒來的呢？我祗有一個身體呀，吃掉了就沒了呀，沒了纔對呀，下一次怎麼又冒出一個身體來，又躺在森林中被狼吃一次？我怎麼天天被吃呀！這是不合邏輯的。

我傳承的施身法從根上解決了這個悖論，就是一次性把身體給出去，從此以後再也沒有了。所以我傳承的施身法應該是最正宗的施身法、最如理如法的施身法。它是一次搞定。

以後怎麼辦？以後就處在那個狀態中，就是處在一種回憶中。我回憶著三年前或五年前，自己唯一的一次獻祭：瑪久拉珍的超級嘎巴拉把我的身體煮成了甘露，我以此甘露對十道眾生進行上供下施，現在我沒有了身體和八識，再也回不到身體裡去了，我想後悔也來不及了，就算後悔也沒有後悔藥可吃了，所以我現在只好處在無我之我的狀態中，我不想成佛都不行，我不想成爲般若都不行。

話雖然這麼說，但事實上我也沒後悔，我知道那個身體是一個夢幻之身，是一個臭皮囊，充滿了五毒等不好的東西。所以，能夠有機會化腐朽爲神奇，讓我這個垃圾的身體變成祭品上供下施，成就十法界的眾生，哇，這真是太值了！這是天地間第一有意義的事情，是法界中第一有意義的事情，再也沒有任何事情比這件事情更有意義了！

所以我每一次回想起來，都感到無比快樂、滿足和驕傲，我就處在這種快樂、滿足與驕傲中，不斷地深化、不斷地深化，這就是空性。深化進去就是空性越來越真實、越來越清晰，這就進入空明現的流程中去了，這就是大手印成就，因此叫「施身法大手印」。

好了，施身法以及積纍資糧就講這麼多。

第五章　上師瑜伽

第五個內前行是上師瑜伽。上師瑜伽在這裡就不用細說了，因爲之前我們談了太多的上師、尊師重道的相關主題。不過我們在這裡可以簡單總結一下要點。

上師瑜伽的本質是視師如佛，以及給予上師與佛一樣的待遇和尊敬。尊敬的本意是什麼呢？尊敬不是崇拜，尊敬跟崇拜有本質上的差別。崇拜是一種宗教行爲，尊敬是一種趨向和成爲。我尊敬誰，我整個身心就趨向於誰，就向著誰成長，最後成爲誰。實際上，尊師重道的本質是尊重未來的自己，因爲我們的上師就是我們的未來，雖然現在我們是向著上師成長，但是成長到一定程度，我們不就跟上師一樣了嘛！也就是說，我們會成爲上師第二，或者叫第二個上師。所以，我們現在對上師的尊敬，實際上是對未來的自己的尊敬，我們是在尊敬未來的自己，它是這麼個意思。由於尊敬上師就是尊敬未來的自己，因此這種尊敬一定是最真誠的，一定是最真心的，一定不會有二意。這是上師瑜伽的本質。

我們觀想上師、尊重上師、視師如佛，聽師的教導如聽佛的教導，沒事就向上師祈請，所有這一切都是爲了在不久的未來，我們自己也能夠成爲上師。所以上師就是未來的自己，我們怎樣對待上師，實則是怎樣對待未來的自己。我們把上師看得很高，實際上是把未來的自己看得很高，這就叫「師如我，我如師」，師跟我實際是合爲一體的。別的就不多說了，關於上師瑜伽我們說得已經夠多的了。

一般內前行是五個，外前行是六個，前行加起來是十一個，到這裡就講完了。

後面還附加了一個「往生法」，又叫「頗瓦法」（寫作「破瓦法」更爲準確），這屬於大圓滿正行的支分修法，相當於走捷徑的不修而成佛之法。破瓦法也不用說了，因爲我們在前面已經詳細講解過了，而且過去我們講皇冠瑜伽①的時候，把破瓦法講得又透徹、又系統、又豐富、又有層次。所以這本書（《普賢上師言教》）裡面講的往生法遠不如我們皇冠瑜伽講得清楚、透徹，也遠不如我們皇冠瑜伽的效果好。這裡面講的都是些簡略式的往生法，不需要再多說了。

好，《普賢上師言教》到現在就正式講完了，就是這麼多的內容了。

① 詳細內容，參見潘麟先生的著作《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》（黃山書社 2012 年版），以及《以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽》（中央編譯出版社 2017 年版）。